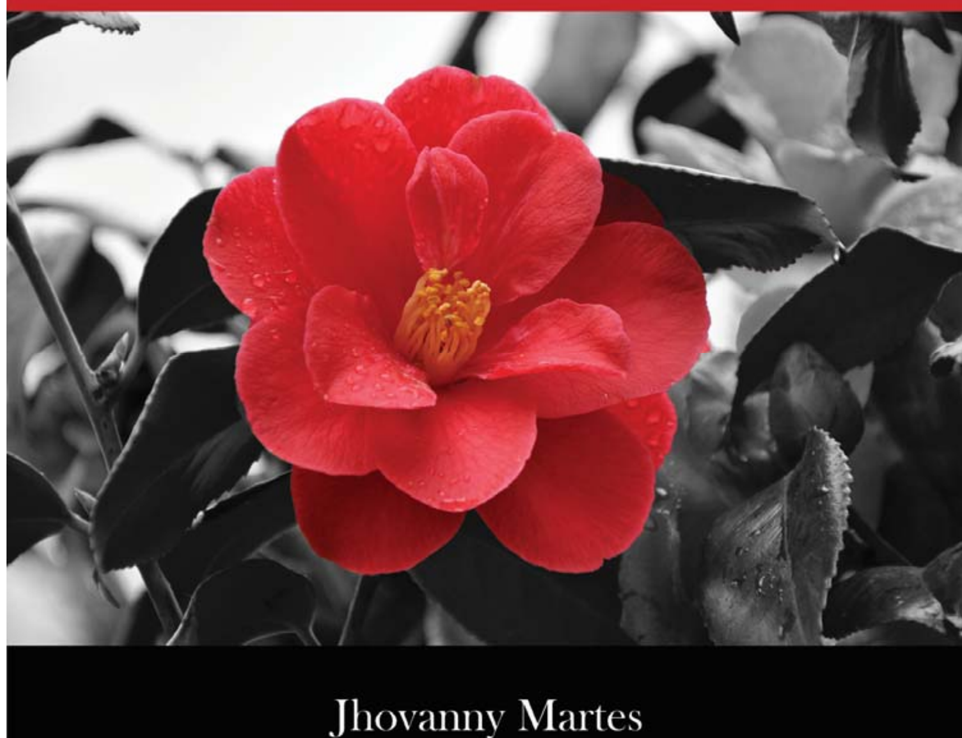


Este libro ha sido publicado originalmente por el autor en su blog personal comoreconciliarmeconmipareja.wordpress.com y es propiedad del autor. Editorial Imagen ha tomado el contenido y lo ha convertido en diferentes formatos digitales para su mejor lectura y disfrute. Si desea ver los otros formatos disponibles, por favor visite nuestro sitio web en Editorialimagen.com

CATEGORÍA: Autoayuda / Relaciones Amorosas

Tabla de Contenidos

"El amor no está en el otro, está dentro de nosotros mismos; nosotros lo despertamos. Pero para que despierte necesitamos del otro".

Paulo Coelho

Dedicatoria

A mi querida esposa, Jeannette Jiménez, por

su inmenso apoyo y entereza en nuestra relación de pareja.

NOMBRES DE LA PAREJA

Tu nombre:_________________________________

Nombre de tu pareja:__________________________

INTRODUCCIÓN



Querido(a) lector(a), si este libro ha llegado a tus manos, bajo la circunstancia que fuere, es porque sin duda alguna, lo necesitas. Aquí encontrarás la orientación necesaria e ideas prácticas para tratar de arreglar la descalabrada situación amorosa con tu pareja. Sé que, por tu interés en buscar ayuda más allá de las opiniones de amigos(as), todavía sientes amor por tu pareja. A través del tiempo, la vida nos enseña que es de seres inteligentes tratar de encontrarle una solución viable a los conflictos de pareja, antes de considerar el siempre, doloroso y enrevesado proceso de divorcio, y su consecuente litis de divisiones de bienes y custodia de los hijos –si los hay–.

Para empezar, debo señalar que no existe una varita mágica ni una fórmula súper secreta que te pueda resolver tu problema instantáneamente, ya que toda reconciliación de pareja, cuando es factible, es un proceso que podría ser largo e incómodo, y por tanto demanda de mucha paciencia, voluntad, tesón, pero sobre todo, humildad. Como cada pareja tiene su propia historia de amor y desamor, uno podría requerir más esfuerzos que otro. De hecho, las técnicas a implementar podrían ser diferentes para cada situación. Así, el método que utilizó tu amigo(a) para reconciliarse con su pareja, es posible que contigo no vaya a funcionar, porque así como cada cabeza es un mundo, también en cada lecho matrimonial se guisan cosas distintas. Dicho esto, cuando una técnica no te está trayendo los resultados buscados, no te desanimes y sigue probando con otra.

Ahora bien, así como para hacer la guerra se necesitan de al menos dos personas, también para hacer las paces (reconciliarse) también se precisa del concurso de dos que todavía deseen convivir como pareja. No obstante, como el ser humano no es omnisciente, medir la sinceridad o falsedad del otro con respecto a su interés de reconciliarse con uno podría ser una labor ardua, y un proceso relativamente largo, y quizás más doloroso y decepcionante que la misma separación pura y simple. ¿Por

qué? Por dos razones muy obvias: 1) porque muchas personas, en defensa de sus intereses particulares, suelen recurrir a la hipocresía, al embuste, y la farsa con tan buena teatralidad que, en nuestra ilusión, terminamos por creerles su actuación, y 2) por la poca experiencia que podría uno tener con respecto a lo que sería capaz el ser humano para defender sus intereses personales: dinero, propiedades, estatus social…

A través del tiempo hemos escuchado, hasta el hartazgo, que el amor es muy complicado. Sin embargo, en honor a la verdad, hay que reconocer que el amor no es tan complejo como parece; más bien somos nosotros con nuestras acciones perversas, actitudes negativas, conductas irresponsables e inmadureces que lo enredamos. ¿Qué significa esto pues? Significa que para casi todos nuestros dilemas en el amor, podríamos encontrar una salida si nos enfrentamos a los conflictos con sabiduría, constancia y amor. Permíteme pues, compartir algunas sugerencias efectivas que, según mi experiencia al respecto, podrían ayudarte a resolver tu conflicto de pareja. Antes de empezar a leer, quiero que comprendas que este manual fue escrito para ser analizado y discutido en pareja, porque no basta con que tú solo(a) estés tratando de arreglar las cosas por tu cuenta, cuando la otra persona no se involucra en el proceso. Así como el ave necesita de dos alas para volar, toda reconciliación requiere de la participación integral de la pareja para intentar llegar a puerto feliz.

De corazón deseo que, al terminar de leer la última página de este libro, tú y tu pareja –tomados de las dos manos– se miren a los ojos y se digan mutuamente: Acepto el reto de la reconciliación contigo.

¡Suerte y qué viva el amor!

1 - Cinco pasos de un acto de perdón verdadero

Lo primero que debes tomar en cuenta es que para arreglar una relación amorosa, no es suficiente admitir la culpa del agravio cometido y disculparse. Todo ofensor que busca enmendar su transgresión debe ir más allá del mero acto de excusarse. Analicemos lo que implica un verdadero acto de perdón en sus cinco pasos fundamentales:

1- Sentirse contrito (arrepentido) por el daño cometido.

El problema de este paso radica en que muchas personas ni sienten remordimiento por lo que hacen ni todavía han salido de su estado primitivo –viven en la era moderna, pero aún con mentes de hombres de caverna–.

Ejemplo: Cindy y Alex van para su sexto aniversario de feliz matrimonio. Fruto de su amor, la pareja ha procreado dos hijos: Robertico de 4 años y Ashley de 2 años. Durante su relación matrimonial, la pareja ha tenido altas y bajas, pero siempre se han enfrentado todo con amor e inteligencia. Pero el mundo mágico en que vivía la pareja le cambio de la noche a la mañana, cuando un día A Cindy le comentaron que su esposo, Alex, le había sido infiel con su mejor amiga, Natasha. Al pasar los meses, la relación de la pareja se fue deteriorando a tal grado que Cindy le pidió el divorcio a Alex. Alex terminó por irse de la casa. Una noche, en un acto de meditación, y con una foto de la familia en la mano, Alex se puso a llorar, arrepentido de todo el daño que le había hecho a su esposa e hijos.

2- Admitir la culpa con valor.

El problema en este paso radica en la soberbia. Muchos sienten remordiento por lo que hacen, pero se sienten mejores que los demás y callan. Son personas ligeras para ofender, pero duros para declararse culpables.

Ejemplo: Sintiéndose un miserable, Alex fue donde Cindy, y con el rostro compungido le confiesa la verdad. Cindy llora de rabia.

3- Pedir perdón.

El problema en este paso radica en sentir que agachar la cabeza en símbolo de vergüenza por la falta cometiva es humillarse ante los demás, por lo que prefieren

tragarse la palabra perdón. La arrogancia aplasta toda posibilidad de resolver el agravio.

Ejemplo: Alex se arrodilla ante su esposa, agacha la cabeza, y viéndola a los ojos, le pide perdón. Cindy llora, piensa en los días felices de la familia, pero le dice que no puede perdonarlo porque el daño fue muy grande. Alex no se rinde y le dice que luchará por el amor que le tiene a ella y sus hijos.

4- Reparar el daño con acciones buenas e inmediatas.

El problema en este paso radica en que hacer el bien de forma inmediata y permanente, para un individuo acostumbrado a hacer el mal, es muy difícil.

Ejemplo: Alex le deja saber a Natasha que lo que pasó entre ellos jamás debió ser. Como todo un caballero le ofrece sus disculpas, y le pide que nunca más lo busque, porque para él, su familia está primero. Al principio, Natasha no lo quería aceptar, pero poco a poco descubrió que las palabras de Alex eran reales y decidió alejarse. Alex se entregó en cuerpo y alma a reconquistar el amor y confianza de Cindy, hasta que ella le dio una segunda oportunidad.

5- No volver a cometer el mal.

El problema en este paso radica en que ser bueno(a) requiere de muchos sacrificios y renuncia total a lo malo, y para el adicto mal, esto es imposible.

Ejemplo: Alex no desaprovechó esa segunda oportunidad, y demostró con hechos que el amor por su familia estaba por encima de todo.

Cuando Pedro le preguntó a Jesús que cuántas veces había que perdonar al prójimo, el Mesías le contestó que hasta setenta veces siete, o sea, infinitamente. Lee la siguiente historia sobre la ofensa y el perdón y trata de aplicarla a tu relación de pareja:

"Cuenta una bella leyenda árabe que dos amigos viajaban por el desierto y, en un determinado punto del viaje, ambos discutieron. Uno acabó dando al otro una fuerte bofetada. El ofendido, sin decir nada, se agachó y escribió con sus dedos en la arena: "Hoy mi mejor amigo me ha dado una fuerte bofetada en la cara".

Continuaron el trayecto y llegaron a un oasis donde decidieron bañarse. El que había sido abofeteado y herido empezó a ahogarse. El otro se lanzó a salvarlo y evitó que perdiese su vida. Al recuperarse del posible ahogamiento, tomó un estilete y empezó a grabar unas palabras en una enorme piedra. Al acabar, se podía leer:

"Hoy mi mejor amigo me ha salvado la vida".

Intrigado, su amigo le preguntó:

– "¿Por qué cuando te hice daño escribiste en la arena y ahora escribes en una roca?"

Sonriente, el otro respondió:

– "Cuando un gran amigo nos ofende, debemos escribir la ofensa en la arena, donde el viento del olvido y el perdón se encargarán de borrarla y olvidarla. En cambio, cuando un gran amigo nos ayuda, o nos ocurre algo grandioso, es preciso grabarlo en la piedra de la memoria del corazón, donde ningún viento de ninguna parte del mundo, podrá borrarlo".

Si todavía vale la pena seguir con tu pareja, encuentren el modo de perdonarse las ofensas, y respetarse en lo adelante.

2 - 15 razones comunes del fracaso matrimonial

Muchos de nuestros fracasos amorosos suelen ser el resultado de la negligencia, y otros por causas intencionadas. ¿Cuál podría ser la razón del descalabro de tu relación de pareja? Confírmalo, contestando con sinceridad las siguientes preguntas:

El mal manejo de las finanzas: ¿Están atravesando por alguna crisis económica?

Sugerencia: Es muy posible que no estén sabiendo manejar sus finanzas correctamente. Con un buen plan de austeridad y algunas medidas sabias se puede salir del lodo económico (el déficit). Calculadora en mano, sumen sus salarios, describan con exactitud sus ingresos y gastos corrientes y extraordinarios. Ahora recorten todo lo recortable, por ejemplo, los gastos extraordinarios y/o superfluos (gastos en tintorería, salón de belleza, consumo de bebidas alcohólicas, compra de ropa, chucherías, antojos, salidas, etc.). Si uno de los dos no trabaja es ahora de que lo haga. No es hora de haraganear, ya que el descanso vendrá con la muerte. Nada de machismo, como decir mi mujer no tiene que trabajar porque yo soy el hombre de la casa, además debe atender los niños. Este es un pretexto muy pobre. Si ponen en práctica este plan financiero, su mala situación económica pronto se saldrá a flote. Trabajen como equipo.

La insatisfacción sexual: ¿Alguno de ustedes está insatisfecho con las relaciones sexuales?

Sugerencia: Es importante que le comuniques a tu pareja cómo te sientes al respecto. No te sientas apenado(a) por reclamar lo reclamable en tu relación de pareja. Es posible que necesiten la orientación de un profesional de la sexualidad, pero antes de dar ese paso, deben sostener un diálogo abierto y sincero de sus insatisfacciones y buscar soluciones equitativas a sus pesadumbres.

La enfermedad de uno de la pareja: ¿Lo están separando alguna enfermedad?

Sugerencia: Reafirmen los votos matrimoniales. En especial el que dice: "Yo, Fulano, te quiero a ti, Fulana, como esposa y me entrego a ti, y prometo serte fiel en las alegrías y en las penas, en la salud y en la enfermedad, todos los días de mi vida".

No vivir en su propio hogar: ¿Viven arrimados en casa ajena?

Sugerencia: No olviden el dicho que dice "quien se casa, casa quiere". No se queden de brazos cruzados y hagan algo al respecto. Si el caso es que viven en casa rentada y el dinero no le está alcanzando, consideren en mudarse y rentar algo más económico, aunque sea más pequeño.

No saber disciplinar con humanidad a los hijos en su rebeldía: ¿Los hijos o hijastros son muy rebeldes y no escuchan consejos?

Sugerencia: Primero recuerda que tú eres el adulto y que como tal debes comportarte. Luego tienes que acercarte al hijo/hijastro "rebelde" y hablarle con amor, respeto, objetividad y consistencia. No olvides que como padre/madre es tu deber de iniciar el proceso de limar asperezas. Si el rebaño, tu rebaño, llega a descarriarse de tu realidad matrimonial es muy posible que no estés haciendo suficiente esfuerzo, o que tu pareja no esté colaborando mucho al respecto.

El consumo o tráfico ilícito de droga, alcohol…: ¿Los vicios como el alcohol, las drogas, etc. están acabando con su relación de pareja?

Sugerencia: Hay decenas de instituciones estatales y privadas que están hambrientas por ayudarte a ti o a tu pareja. Toca la puerta y te abrirán. Da el primer paso, lo demás es asunto de persistencia.

La violencia doméstica: ¿Eres víctima de algún tipo de violencia doméstica?

Sugerencia: Según la gravedad del caso, inicia entablando diálogos serios y directos con tu pareja de la situación. Exprésale como te sientes y lo que deseas que tu pareja haga para resolver la situación. Si las cosas se salen de control, consideren ir a la iglesia juntos, recurrir a terapias de pareja y/o de manejo de ira para quien la necesite. No actúes a la defensiva. No devuelvas ofensa por ofensa, ni amenaces porque esto solo le echará más leña al fuego.

Los celos absurdos (inseguridad de uno de la pareja): ¿Los celos absurdos se han convertido en espionaje y hostigamiento?

Sugerencia: El diálogo sincero y consistente con tu pareja es un buen paso. Si hay algo incorrecto que tú estás haciendo y que da pie a la duda en tu pareja, corrígelo ya. Si los celos y el acoso continúan, a este nivel, un buen consejero matrimonial es imprescindible. En ocasiones los celos del otro son absurdos y sin fundamento, pero otras veces es uno quien provoca los celos.

Falta de apoyo: ¿Es la falta de apoyo emocional o económico lo que está acabando con el amor?

Sugerencia: Tomen asiento en el sofá y hablen del tema con claridad, humildad y madurez. Platiquen de cómo se sienten al respecto y tomen las medidas necesarias para corregir lo corregible. Recuérdense que un matrimonio no es solo para irse a la cama, y hacer el amor, sino para apoyarse en todo. Sean compinches en todo lo bueno. ¡Actúen como tal!

Falta de comunicación: ¿Hace falta más comunicación con calidad entre ustedes dos?

Sugerencia: Apaguen la televisión, y escúchense sin interrumpir. Escúchense y entiéndanse. Lleguen a un consenso de adultos. Recuerden que lo importante de pasar tiempo juntos, no solo consiste en la cantidad, sino en la calidad.

La exclusión de las tomas de decisiones importantes en el hogar: ¿Te sientes excluido(a) en las tomas de decisiones en el hogar?

Sugerencia: Déjale saber a tu pareja que un hogar es muy parecido a un tribunal de dos jueces, los dos tienen el mismo poder, y toman decisiones con el mismo valor de juicio. Hazlo, pero con altura y en un tono de voz respetuoso y que irradie armonía.

Situaciones no resueltas del pasado: ¿Es alguna situación no resuelta del pasado (de la infancia/adolescencia) lo que está afectando la relación de pareja?

Sugerencia: Ponderen la posibilidad de recurrir a algún psicólogo entendido en la materia. Es posible que tu pareja haya sido criada en un ambiente familiar disfuncional, con un padre abusivo, o una madre sobreprotectora. Es posible que la displicente conducta de tu pareja sea producto de su pasado. ¿Cuánto conoces del pasado de tu pareja? ¿Cuánto conoce tu pareja de tu pasado? No dejen que la situación empeore. Conózcanse más, pero no para juzgarse, sino para apoyarse.

La conducta inadaptada de uno de la pareja: ¿El estilo mundanal de tu pareja está chocando con tus principios morales o viceversa?

Sugerencia: Métanse a la cama y en vez de hacer el amor, oren tomados de las manos, con los ojos cerrados, y pídanle a Dios que los ilumine como pareja. Charlen del tema con diplomacia y paciencia. Si todavía tienen fe en el amor, en su amor de pareja, corrijan lo corregible.

La infidelidad: ¿Hay una tercera persona interfiriendo en su relación de pareja?

Sugerencia: Primero hay que aclarar que todo acto de infidelidad no es un error (desliz), sino un acto que se perpetra con plena conciencia y conocimiento de la perversidad y daños que se provocan, ya que a nadie lo obligan a acostarse con otra persona sin su consentimiento. Dicho esto, dependiendo de la vileza cometida, el causante debe hacer todo lo posible por arreglar situación, pero con hechos concretos, inmediatos y duraderos. Luego debes esperar con paciencia a que la persona agraviada reaccione, si ha de hacerlo. Pero debes estar claro que incluso y siendo perdonado por tu pareja o viceversa, es muy posible que la confianza jamás sea igual, ya que la magia del amor ya ha sido decapitada, y con esa culpa debe lidiar el culpable todos los días de su existencia, si es una persona de conciencia.

La falta de amor: ¿Se acabó el amor entre ustedes dos? ¿Ya no amas a tu pareja o tu pareja ya no te ama a ti?

Sugerencia: Medita la siguiente frase de Walter Riso: "Te acepto como eres, si esto no implica autodestruirme por hacerte feliz, porque si tu felicidad es inversamente proporcional a la mía, algo está funcionando mal entre nosotros".

Todas estas razones, según el nivel de profundidad de cada una de ellas, podrían tener solución, excepto la número 15, porque cuando el amor entre la pareja muere, muere también cualquier posibilidad de salvarlo. La etapa de una reconciliación de pareja debe ser tratada como si tuvieras un colibrí en tus manos, si lo aprietas mucho, lo matas, si lo sueltas mucho, se te escapa. No olvides que todo proceso de reconciliación debe ser tratado con un alto grado de delicadeza y tacto humano. Una reconciliación efectiva, real y sólida puede que se tome semanas y hasta meses, por lo que debes armarte de paciencia y perseverancia.

Toda posibilidad de ruptura amorosa con alguien a quien todavía se ama o que todavía ama a uno, provoca mucha ansiedad y miedos que paralizan nuestros pensamientos, y dejan en nuestro pecho una desgana increíble de seguir desarrollándonos como individuos. En medio del conflicto, el cielo pareciera perder su color azul para teñirse todo de gris, las estrellas del firmamento se nos tornan opacas, el canto de los pajaritos nos molesta, la comida pierde su sabor, el agua no calma la sed, el aire nos sofoca, las rosas solo son espinas. Pareciera que todo a nuestro alrededor dejara de tener sentido: el trabajo, los estudios, los familiares, los amigos, la iglesia… Todo se nos desluce. Para muchos, es difícil encontrar una salida a los constantes conflictos de pareja. Impotentes, unos se refugian en el mal humor, otros caen en el alcohol, estos se tornan violentos y hasta criminales, y aquellos, en la

depresión y desesperación, pierden el control de sus emociones y sentimientos y terminan por seguirles desacertados y errados pasos de Romeo y Julieta, el suicidio. A este extremo nadie debería llegar.

El amor no es difícil de manejar, nuestras perras acciones, nuestras infidelidades, nuestras borracheras, nuestros malos tratos, nuestros vicios, nuestras incomprensiones y falta de valores humanos los que hacen que el convivio entre dos personas pareciera un problemón, algo imposible. Estoy seguro que si el amor tuviera boca nos dijera a todos –Dejen de echarme la culpa a mí de sus malditas formas de amar y sean consecuentes con sus actos. Pero el amor no habla y por tanto seguiremos acusándolo de ser enredado. En nuestro mundo, formar una relación de pareja paciera ser toda una aventura, ya que tratar de ajustar la psicología, personalidad, carácter, temperamento y gustos de otra persona a los de uno, requiere de mucha paciencia, interés, humildad, pero sobre todo renuncia a esto o aquello. A veces pensamos que intentar de convivir con alguien, con todos sus defectos y virtudes es como querer mezclar el aceite con el agua ¡muy laborioso! Sin embargo, el ser humano cuenta con algo en su interior que –cuando es genuino y espontáneo– puede vencer todos los obstáculos en su camino y hacer milagros en los seres humanos, y a esa fuerza interna que palpita en nuestro pecho le llamamos: AMOR.

¿Qué es más poderoso que el amor? Nada lo es. Si a dos personas lo han unido el amor y nada más que ese divino sentimiento, siempre habrá un modo inteligente de que, en el conflicto, puedan resolver sus diferencias. Pero cuando lo que ha unido a dos personas es algo distinto al amor, por más que luchen por resolver sus apuros, la relación tiende a terminar en desamor y luego en ruptura.

3 - Test de amor de pareja

¿Qué podría estar acabando con tu relación de pareja? ¡Averígualo!

Por favor, tomen el siguiente test de pareja por separado, luego intercambien las respuestas. Nota: este test tiene como propósito saber cuán involucrados(a) están tú y tu pareja en la relación. La clave para la validez de este examen radica en la sinceridad de las respuestas. No se auto-engañen.

Utiliza N/A para los enunciados que no apliquen en algunos casos. Por ejemplo: Yo siempre ayudo a mi pareja con los niños, cuando ustedes ni siquiera tienen hijos. Utilicen los adverbios de frecuencia de más abajo para proveer sus respuestas.

Siempre =100% *Frecuentemente =80%* *A veces=50%* *Rara vez=20%*

1. Yo________________ creo en el amor.

2. Mi pareja ______________________ cree en el amor.

3. Yo__________________ me siento amado(a) por mi pareja.

4. Mi pareja__________________________ se siente amada por mí.

5. Yo __________________ me invento un dolor de cabeza para evadir tener intimidad con mi pareja.

6. Mi pareja _________________ se inventa un dolor de cabeza para evadir tener intimidad conmigo.

7. Yo ________________ distorsiono y/o mal interpreto los comentarios ambiguos de mi pareja.

8. Mi pareja _________________ distorsiona y/o mal interpreta los comentarios míos.

9. Yo_____________ le miento a mi pareja en cosas importantes.

10. Mi pareja_______________ me miente en cosas importantes.

11. Yo ________________le salto con un pretexto a mi pareja para no salir con él/ella.

12. Mi pareja ________________ me salta con un pretexto para no salir conmigo.

13. Cuando mi pareja anda en la calle, yo ____________________ confío en su integridad moral con respecto a serme infiel.

14. Cuando yo ando en la calle, mi pareja ___________________ confía en mi integridad moral con respecto a serle infiel.

15. Yo _______________le dedico tiempo con calidad a mi pareja.

16. Mi pareja _____________ me dedica tiempo con calidad a mí.

17. Cuando deseo hacer el amor, ___________________ me aseguro de que mi pareja también desee hacerlo.

18. Cuando mi pareja desea hacer el amor conmigo, ____________________ se asegura de que yo también desee hacerlo.

19. __________________ procuro que mi pareja se sienta satisfecha en la intimidad.

20. Mi pareja, _________________ procura que yo me sienta satisfecho(a) en la intimidad.

21. En la intimidad, ________________ me siento como un objeto sexual.

22. En la intimidad, según lo que he sentido, mi pareja _________________ se siente como un objeto sexual.

23. Yo ___________________ ayudo a mi pareja con los gastos de la casa satisfactoriamente.

24. Mi pareja __________________ me ayuda con los gastos de la casa satisfactoriamente.

25. Yo________________algo bromas "sanas" de algún defecto de mi pareja. Por ejemplo: de su flacura, de su gordura, de su estatura, de su forma de hablar campesinada, de sus nalgas achatadas, del tamaño de su pene (muy chiquito)…

26. Mi pareja ___________________ hace bromas "sanas" de algún defecto mío. Por ejemplo: de su flacura, de su gordura, de su estatura, de su forma de hablar campesinada, de sus nalgas achatadas, del tamaño de su pene (muy chiquito)…

27. Yo, conscientemente, _____________________ procuro ahorrar agua, electricidad, gas, etc. en el hogar.

28. Mi pareja, conscientemente, _____________________ procura ahorrar agua, electricidad, gas, etc. en el hogar.

29. Yo _____________________ utilizo palabras amorosas para con mi pareja. Por ejemplo: Buenos días amor. / Hola mi cielo. /Te quiero mi cielo…

30. Mi pareja _____________________utiliza palabras amorosas para conmigo. Por ejemplo: Buenos días amor. / Hola mi cielo. /Te quiero mi cielo…

31. Yo __________________ me desvivo por mi pareja.

32. Mi pareja _________________ desvive por mí.

33. Yo____________________ hago oficios en la casa.

34. Mi pareja _________________ hace oficios en la casa.

35. Yo _________________ me siento optimista con relación al futuro de la relación de mi pareja y yo.

36. Mi pareja ___________________ se siente optimista con relación a la relación amorosa de nosotros.

37. Yo ________________ le menciono a mi pareja que me gustaría estar a su lado hasta el resto de nuestra existencia.

38. Mi pareja ______________________ me menciona que le gustaría estar a mi lado hasta el resto de nuestra existencia.

39. Mi familia __________________ opina de más (se entromete) en la relación de mi pareja y yo.

40. La familia de mi pareja __________________ opina de más (se entromete) en la relación de mi pareja y yo.

41. En la discusión, yo _________________ hago de una tierrita, una montaña.

42. En la discusión, mi pareja _______________ hace de una tierrita, una montaña.

43. Cuando chocamos, yo _______________ digo que mi pareja se ahoga en un vaso de agua.

44. Cuando chocamos, mi pareja _______________ dice que yo me ahogo en un vaso de agua.

45. Cuando de una conversación normal, pasamos a una disputa acalorada, yo _________________ busco el modo de echarle más leña al fuego.

46. Cuando de una conversación normal, pasamos a una disputa acalorada, mi pareja_________________ busca el modo de echarle más leña al fuego.

47. En la relación, yo _________________ me comporto de un modo infantil.

48. En la relación, mi pareja_________________ se comporta de un modo infantil.

49. Yo ___________________ estoy de mal humor.

50. Mi pareja _________________ está de mal humor.

51. En los problemas, yo ______________ le doy la espalda a mi pareja.

52. En los problemas, mi pareja ________________ me da la espalda.

53. Yo __________________ siento que mi pareja extraña a su ex.

54. Mi pareja ________________ siente que yo extraño a mi ex.

55. Yo _________________ pienso que mi pareja debería ser como mi ex. Por ejemplo: en la forma de hacer el amor, en la forma de acariciar, en la forma de besar.

56. Mi pareja _________________ piensa que yo debería ser como su ex. Por ejemplo: en la forma de hacer el amor, en la forma de acariciar, en la forma de besar.

57. Yo _______________ comparo a mi pareja con mi madre o padre. Por ejemplo: que no cocina o plancha como mi madre, que no trabaja o enfrenta el mundo como mi padre.

58. Mi pareja __________________ me compara con su madre o padre. Por ejemplo: que no cocina o plancha como su madre, que no trabaja o enfrenta el mundo como su padre.

59. Cuando mi pareja está enferma, Yo ___________________ busco un modo especial de hacerla sentir amado(a). Por ejemplo: hacerle un té, prepararle una sopa, pasarle la mano por la frente…

60. Cuando yo estoy enfermo(a), mi pareja ___________________ busca un modo especial de hacerme sentir amado(a). Por ejemplo: hacerme un té, prepararme una sopa, pasarme la mano por la frente…

61. En los momentos difíciles yo ________________ he apoyado a mi pareja. Por ejemplo: en la muerte de un ser querido, en una crisis económica…

62. En los momentos difíciles, mi pareja___________________ me ha apoyado. Por ejemplo: en la muerte de un ser querido, en una crisis económica…

63. Los juegos verbales que utilizo cuando estoy con mi pareja __________________ lo/la hieren.

64. Los juegos verbales que mi pareja utiliza cuando está conmigo__________________ me hieren.

65. Yo ____________________ hago que mi pareja sienta que él/ella es alguien importante en mi vida.

66. Mi pareja ___________________ me hace sentir que yo soy alguien importante en su vida.

67. Yo _______________ he recurrido a la violencia doméstica en contra de mi pareja. Por ejemplo: darle una bofetada, ultrajarla, humillarla, obligarla a hacer el amor, amenazarla de muerte…

68. Mi pareja __________________ ha recurrido a la violencia doméstica en contra de mí. Por ejemplo: darme una bofetada, ultrajarme, humillarme, obligarme a hacer el amor, amenazarme de muerte…

69. Yo _______________ he respetado la individualidad de mi pareja como persona.

70. Mi pareja _________________ ha respetado mi individualidad como persona.

71. Yo _________________ le dado su espacio a mi pareja.

72. Mi pareja _____________ me ha dado mi espacio.

73. Yo ________________ le doy a mi pareja su derecho en las tomas de decisiones importantes del hogar. Por ejemplo: La decisión de mudarnos de comunidad, elegir la escuela para inscribir los hijos, elegir la iglesia a la que deberíamos asistir, elegir el color para pintar la casa…).

74. Mi pareja _________________ me da mi derecho en las tomas de decisiones importantes del hogar. Por ejemplo: La decisión de mudarnos de comunidad, elegir la escuela para inscribir los hijos, elegir la iglesia a la que deberíamos asistir, elegir el color para pintar la casa…).

75. Yo _________________ le encuentro un defecto a lo que mi pareja hace. Por ejemplo: que esta pared quedó mal pintada, que cambiaste mal al niño, que no secaste bien la ropa en la lavadora, que no cortaste bien el césped, que no quitaste bien la nieve de la escalera, que la comida te quedó salada/desabrida…

76. Mi pareja ______________ le encuentra un defecto a lo que yo hago. Por ejemplo: que esta pared quedó mal pintada, que cambiaste mal al niño, que no secaste bien la ropa en la lavadora, que no cortaste bien el césped, que no quitaste bien la nieve de la escalera, que la comida te quedó salada/desabrida…

77. Yo ________________ le dejo saber a mi pareja cómo me siento respecto a algo importante de nuestra relación.

78. Mi pareja ________________ me deja saber cómo se siente con respecto a algo importante de nuestra relación.

79. Al reclamarle algo a mi pareja, yo __________________ utilizo un tono de voz respetuoso.

80. Al reclamarme algo a mí, mi pareja ____________________ utiliza un tono de voz respetuoso.

81. Yo __________________ recurro a celos absurdos. Por ejemplo: revisar la cartera de mi pareja, espiarlo(a) en la calle, chequearle la lista de llamadas del teléfono celular…

82. Mi pareja ________________ recurre a celos absurdos. Por ejemplo: revisarme la cartera, espiarme en la calle, chequearme la lista de llamadas del teléfono celular.

83. Yo _________________ pongo el compromiso de ser pareja por encima de los amigos.

84. Mi pareja__________________ pone el compromiso de ser pareja por encima de los amigos.

85. Yo ________________ suelo poner en ridículo a mi pareja para hacerlo(a) sentir mal.

86. Mi pareja ______________ suele ponerme en ridículo para hacerme sentir mal.

87. Cuando a mí me sale algo mal, ______________________ me justifico para quedar bien.

88. Cuando a mi pareja le sale algo mal, ____________________ se justica para quedar bien.

89. Cuando veo a una persona bien parecida físicamente, como en una novela o en una plaza, yo __________________ hago un comentario pícaro (piropo camuflado) delante de mi pareja.

90. Cuando mi pareja ve una persona bien parecida, como en una telenovela o en una plaza, mi pareja __________________hace un comentario pícaro (piropo camuflado) delante de mí.

91. Yo _____________________ halago las cosas buenas que mi pareja hace.

92. Mi pareja ___________________halaga las cosas buenas que yo hago.

93. Yo ___________________ busco un modo especial para recordarle a mi pareja cuánto lo/la amo.

94. Mi pareja __________________ busca un modo especial para recordarme cuánto me ama.

95. Yo ___________________ le envío mensajitos de texto al celular de mi pareja para expresarle mi amor.

96. Mi pareja ____________________ me envía mensajitos de texto a mi celular para expresarme cuánto me ama.

97. Yo ___________________ procuro que en mi Facebook aparezcan fotos de mi pareja y yo.

98. Mi pareja ____________________ procura que en su Facebook aparezcan fotos de él/ella y yo.

99. Yo ____________________ le dedico una que otra canción de amor a mi pareja.

100. Mi pareja___________________ me dedica una que otra canción de amor.

101. Yo __________________ considero que el hombre y la mujer deben tener el mismo nivel de mando en el hogar: 50/50.

102. Mi pareja _________________considera que el hombre y la mujer deben tener el mismo nivel de mando en el hogar: 50/50.

103. Yo __________________ me entrego a la educación y crianza de los hijos. Por ejemplo: alimentarlos, cambiarles los pañales, leerles un cuento antes de dormirse, revisar sus tareas, guiarlos por el buen camino.

104. Mi pareja _________________ se entrega a la educación y crianza de los hijos. Por ejemplo: alimentarlos, cambiarles los pañales, leerles un cuento antes de dormirse, revisar sus tareas, guiarlos por el buen camino.

105. Yo___________________ he sido un buen ejemplo para con los hijos.

106. Mi pareja __________________ ha sido un buen ejemplo para con los hijos.

107. Yo ___________________________ le causo problemas a la relación de pareja (al hogar) por causa del alcohol, drogas o juegos de azar.Nota: subraya el/los problema(s).

108. Mi pareja ____________________ le causa problemas a la relación de pareja (al hogar) por causa del alcohol, drogas o juegos de azar.Nota: subraya el/los problema(s).

109. Cuando yo cometo una falta en contra de mi pareja ____________________ le ofrezco mi disculpa y trato de enmendar mi ”error”.

110. Cuando mi pareja comete una falta en contra de mí, ____________________ me ofrece su disculpa y trata de enmendar su ”error”.

111. En el conflicto, yo _______________________ controlo mi ira para no herir a mi pareja.

112. En el conflicto, mi pareja ____________________controla su ira para no herirme.

113. Yo ___________________ procuro que mi pareja y yo oremos juntos para pedirle a Dios que nos ilumine y nos dé fuerza para seguir unidos hasta el final.

114. Mi pareja __________________ procura que nosotros oremos juntos para pedirle a Dios que nos ilumine y nos dé fuerza para seguir unidos hasta el final.

115. En mi hastío o frustración, yo _________________miro de reojo a mi pareja con inquina.

116. En su hastío o frustración, mi pareja ________________ me mira de reojo con inquina.

117. Yo _______________ tiendo a discutir con mi pareja por cualquier estupidez.

118. Mi pareja _______________ tiende a discutir con mi pareja por cualquier estupidez.

119. Cuando mi pareja está hablando ________________ procuro escuchar atentamente su punto de vista para entenderlo/la.

120. Cuando yo estoy hablando, mi pareja _____________________procura escuchar atentamente mi punto de vista para entenderlo/la.

121. En el reclamo, yo ____________________ me pongo a la defensiva.

122. En el reclamo, mi pareja _________________ se pone a la defensiva.

123. Yo ________________ cumplo con lo que prometo que voy a hacer.

124. Mi pareja __________________cumple con lo que promete que va a hacer.

125. Yo ____________________ procuro invitar a mi pareja a salir juntos para no caer en la rutina.

126. Mi pareja __________________ procura invitarme a salir juntos para no salir la rutina.

127. Yo _____________________ soy detallista con mi pareja. Por ejemplo, le regalo una rosa, le dedico una poesía…

128. Mi pareja ______________________ es detallista conmigo. Por ejemplo, me regala una rosa, me dedica una poesía…

129. A mí ______________________ me da vergüenza andar de la mano con mi pareja.

130. A mi pareja ____________________ le da vergüenza andar de la mano conmigo.

131. Yo ________________ cuido el nivel de voz con el cual le voy a reclamar algo a mi pareja.

132. Mi pareja _________________ cuida el nivel de voz con el cual me va a reclamar algo.

133. Yo _________________ me llevo bien con la familia de mi pareja.

134. Mi pareja _______________ se lleva bien con mi familia.

135. Yo _______________ espero que mi pareja llegue de trabajar para, sin dejarlo respirar, hablarle de los problemas de la casa. Por ejemplo: que el niño rompió la ventana, que el servicio de agua está en corte, que el perro del vecino se hizo en el césped…

136. Mi pareja _____________________espera que yo llegue de trabajar para, sin dejarme respirar, hablarme de los problemas de la casa. Por ejemplo: que el niño rompió la ventana, que el servicio de agua está en corte, que el perro del vecino se hizo en el césped…

137. Yo __________________ comprendo a mi pareja.

138. Mi pareja ________________ me comprende.

139. Yo ________________ le digo a mi pareja que él/ella es una persona tarada o inútil.

140. Mi pareja ________________ me dice que soy una persona tarada o inútil.

141. Cuando noto que mi pareja está bregando con algo y necesita ayuda, ________________ le doy una manita.

142. Cuando mi pareja nota que yo estoy bregando con algo y necesito ayuda, ___________________ me da una manita.

143. Yo _____________________ utilizo normas de cortesía para con mi pareja. Por ejemplo: Por favor, gracias, lo siento….

144. Mi pareja __________________ utiliza normas de cortesía para conmigo. Por favor, gracias, lo siento….

145. Yo _______________________ estimulo y apoyo a mi pareja a que se supere como persona; ya sea en lo intelectual, espiritual o vocacional.

146. Mi pareja ______________________ me estimula y apoya a que me supere como persona; ya sea en lo intelectual, espiritual o vocacional.

147. Cuando noto que mi pareja está como triste o desganada(o), yo___________________ me acerco a él/ella para indagar qué tiene y hacer algo al respecto.

148. Cuando mi pareja nota que yo estoy triste o desganada(o), ___________________ se acerca a mí para indagar qué tengo y hacer algo al respecto.

149. Yo __________________ busco el modo de que mi pareja y yo disfrutemos de algún momento romántico y privado.

150. Mi pareja _____________________busca el modo de que nosotros disfrutemos de algún momento romántico y privado.

151. Yo _______________tomo en cuenta las fechas importantes de mi pareja y yo. Por ejemplo: nuestro aniversario de boda, su cumpleaños, San Valentín…

152. Mi pareja __________________ toma en cuenta las fechas importantes de nosotros. Por ejemplo: nuestro aniversario de boda, mi cumpleaños, San Valentín…

153. Yo _________________ hurgo en el pasado sentimental de mi pareja con el fin de juzgarlo. Por ejemplo: preguntarle que con quién ha estado en la cama, que con cuántos(s), que cuántas veces hacía el amor con sus ex…

154. Mi pareja _________________ hurga en el pasado sentimental mío con el fin de juzgarlo. Por ejemplo: preguntarle que con quién ha estado en la cama, que con cuántos(s), que cuántas veces hacía el amor con sus ex…

155. Cuando hago algo por mi pareja, yo ____________________ se lo saco en cara. Por ejemplo: que yo lo/la he ayudado económicamente, que yo lo/la saqué de este o aquel lugar horrible…

156. Cuando mi pareja hace algo por mí, ___________________ me lo saca en cara. . Por ejemplo: que él/ella me ha ayudado económicamente, que él/ella me sacó de este o aquel lugar horrible…

157. Yo _________________ le tiro un piropo a mi pareja cuando él/ella se arregla bien.

158. Mi pareja _________________ me tira un piropo cuando yo me arreglo bien.

159. Yo _________________ le doy uno que otro abracito a mi pareja durante la semana.

160. Mi pareja____________________ me da uno que otro abracito durante la semana.

161. Yo ___________________ soy para mi pareja 24/7 su mejor amigo(a).

162. Mi pareja_________________ es para mí 24/7 mi mejor amigo(a).

163. Yo ____________ aconsejo mi pareja con amor y respeto para que le vaya bien en la vida.

164. Mi pareja _________________ me aconseja con amor y respeto para que me vaya bien en la vida.

165. Yo ________________ prefiero estar afuera que en la casa.

166. Mi pareja __________________prefiere estar afuera que en la casa.

167. Cuando vengo frustrado de afuera, yo __________________ vacío mi frustración en mi pareja.

168. Cuando mi pareja de afuera, __________________ vacía su frustración en mí.

4 - El amor mutuo, razón indispensable para convivir como pareja

La experiencia nos ha enseñado que la única razón válida por la que una pareja debería reconsiderar volver a convivir en el mismo techo es el amor, pero no el amor unilateral (de un solo lado), sino el amor bilateral (de dos partes), porque para que un matrimonio funcione debe existir amor mutuo. ¡Ningún matrimonio es feliz cuando solamente uno solo ama! En la primera epístola del Apóstol San Pablo a los Corintios, en el capítulo 13, versículos del 1 al 13, el santo nos habla sobre la preeminencia del amor en los siguientes términos:

"Aunque hablara todas las lenguas de los hombres y de los ángeles, si me falta amor sería como bronce que resuena o campana que retiñe.

Aunque tuviera el don de profecía y descubriera todos los misterios – el saber más elevado -, aunque tuviera tanta fe como para trasladar montes, si me falta amor nada soy.

Aunque repartiera todo lo que poseo e incluso sacrificara mi cuerpo, pero para recibir alabanzas y sin tener el amor, de nada me sirve.

El amor es paciente y muestra comprensión. El amor no tiene celos, no aparenta ni se infla. No actúa con bajeza ni busca su propio interés, no se deja llevar por la ira y olvida lo malo.

No se alegra de lo injusto, sino que se goza de la verdad. Perdura a pesar de todo, lo cree todo, lo espera todo y lo soporta todo.

El amor nunca pasará. Las profecías perderán su razón de ser, callarán las lenguas y ya no servirá el saber más elevado. Porque este saber queda muy imperfecto, y nuestras profecías son también algo muy limitado; y cuando llegue lo perfecto, lo que es limitado desaparecerá.

[…] Ahora, pues, son válidas la fe, la esperanza y el amor; las tres, pero la mayor de estas tres es el amor".

Sabido esto, ¿es un hijo razón suficiente como para que una pareja se reconcilie incluso sin amarse? ¡No! ¿Por qué? Porque solo el amor es la única razón válida para una reconciliación de pareja. Por favor, no les hagan daño a los hijos con una relación vacía y harto, enfermiza. Es preferible unos padres separados en paz, que unos padres juntos, pero en guerra. Ni el dinero, ni un negocio compartido, ni el sexo fogoso, ni la

belleza, ni el miedo a quedarse solo(a), ni el que dirá la familia/sociedad de mí, ni una visa europea, ni la pena que te provoque el dejar al otro a su suerte, ni la costumbre, ni nada por el estilo constituyen razones suficientes para decidir seguir con alguien que no te ama o que tú no amas en el fondo. Solo el amor es la única razón válida. ¿Todavía no has podido entender cómo es el amor de verdad? Pues lee el siguiente cuento y descúbrelo:

"Maestra, ¿qué es el amor?"

(autor desconocido)

"Uno de los niños de una clase de educación infantil preguntó:

–Maestra… ¿qué es el amor?

La maestra sintió que la criatura merecía una respuesta que estuviese a la altura de la pregunta inteligente que había formulado. Como ya estaban en la hora del recreo, pidió a sus alumnos que dieran una vuelta por el patio de la escuela y trajeran cosas que invitaran a amar o que despertaran en ellos ese sentimiento. Los pequeños salieron apresurados y, cuando volvieron, la maestra les dijo:

–Quiero que cada uno muestre lo que ha encontrado.

El primer alumno respondió:

–Yo traje esta flor… ¿no es bonita?

A continuación, otro alumno dijo:

–Yo traje este pichón de pajarito que encontré en un nido… ¿no es gracioso?

Y así los chicos, uno a uno, fueron mostrando a los demás lo que habían recogido en el patio.

Cuando terminaron, la maestra advirtió que una de las niñas no había traído nada y que había permanecido en silencio mientras sus compañeros hablaban. Se sentía avergonzada por no tener nada que enseñar.

La maestra se dirigió a ella:

–Muy bien, ¿y tú?, ¿no has encontrado nada que puedas amar?

La criatura, tímidamente, respondió:

–Lo siento, seño. Vi la flor y sentí su perfume, pensé en arrancarla pero preferí dejarla

para que exhalase su aroma durante más tiempo. Vi también mariposas suaves, llenas de color, pero parecían tan felices que no intenté coger ninguna. Vi también al pichoncito en su nido, pero…, al subir al árbol, noté la mirada triste de su madre y preferí dejarlo allí…

Así que traigo conmigo el perfume de la flor, la libertad de las mariposas y la gratitud que observé en los ojos de la madre del pajarito. ¿Cómo puedo enseñaros lo que he traído?

La maestra le dio las gracias a la alumna y emocionada le dijo que había sido la única en advertir que lo que amamos no es un trofeo y que al amor lo llevamos en el corazón.

El amor es algo que se siente. Hay que tener sensibilidad para vivirlo".

¿Has escuchado por ahí que "quien te hace llorar, te ama"? Pues es una vil mentira, porque quien en verdad te ama busca mil modos de hacerte reír, de hacerte feliz, de que no sufras… Si a este nivel de lectura crees que todavía hay amor entre ustedes dos, entonces estás listo(a) para pasar al siguiente nivel de la búsqueda de tu reconciliación con tu pareja.

Si el principio de tu relación conyugal estuvo marcada por el amor mutuo, pero hoy sientes que aquella llama de pasión se ha ido extinguiendo gradualmente, es hora de que reevalúes el sentido de convivir con alguien más. Si todavía vale la pena estar con esa persona, entonces, con el corazón en la mano, hablen con sinceridad sobre cómo se sienten y hagan un pacto de adultos, un acuerdo para revivir el amor entre ustedes dos. Empiecen por hacer cosas juntos que reunifiquen esos corazones distanciados. Destapen una botella de vino, y en una sola copa, rememoren el dulce pasado. Vayan a la playa –solos– y caminen de la mano mientras hablan solo de ustedes dos. Tomen una ducha juntos, enjabónense y terminen en el nido de amor. Cómanse un helado juntos en el parque. Vean una película juntos en el cine, y de una sola fundita de palomitas de maíz, dénselas en la boca. Inyéctenle romanticismo y pasión a la relación. Reinvéntense de nuevo.

5 - Lo bueno a reconocer versus lo malo a corregir

Toda relación de pareja, sin excepción, tiene puntos buenos y puntos malos que varían de grupo en grupo. De este modo, en todo actividad humana siempre es fundamental el uso de las relaciones humanas para seguir avanzando como sociedad. Todos queremos ser reconocidos cuando hacemos algo admirable, pero a nadie le gustan las reprimendas. El halago es uno de los mayores incentivos de todo contacto humano. Si el maestro reconociera permanentemente los esfuerzos del estudiante, y el estudiante reconociera la dedicación del maestro, a los resultados de la enseñanza-aprendizaje seria magnifica. Si el empleador premiara mas el trabajo del empleado y el empleado apreciara mas la administración del empleador, el déficit se convertiría en superávit con el tiempo. Si el cliente resaltara más el sazón de la comida del chef, y el chef agradeciera mas la visita del cliente, el progreso no dejaría de parar. Si el esposo halagara mas a la esposa, y la esposa agasajara mas al esposo, no hubiera tantos divorcios.

La clave del éxito de todo contacto humano radica en el reconocimiento público de lo bueno que hace este y/o aquel individuo. Por su puesto, que cuando alguien hace algo malo, es importante también llamarle la atención para que corrija la acción y modifique su actitud destructiva por una constructiva. Reconciliarse con alguien es también reconocer lo bueno que hace esa persona, para halagarla y motivarte a ti a valorar más la relación. Hagamos un ejemplo de una lista blanca (de cosas positivas de tu pareja). Cada quien tiene que hacer la suya por separado y luego entregársela a su pareja con un poema de amor adjunto. Nota: Cada quien debe hacer su propia lista de lo que el otro debería cambiar y presentársela a la pareja. El fin de esto no es criticar al otro, sino buscar medidas que ayuden a encontrar una solución salomónica al conflicto.

Cosas que me gustan de______________________ (nombre de tu pareja)

________________________trabaja mucho.

(nombre de tu pareja)

________________________es una persona muy paciente.

(nombre de tu pareja)

__________________________ me ayuda con los quehaceres de la casa.

(nombre de tu pareja)

__________________________se lleva bien con mi familia.

(nombre de tu pareja)

__________________________no descuida su higiene personal.

(nombre de tu pareja)

__________________________no anda ventilando en la calle lo que hacemos en la intimidad.

(nombre de tu pareja)

__________________________es una persona divertida.

(nombre de tu pareja)

__________________________ le gusta compartir con niños.

(nombre de tu pareja)

__________________________no derrocha el dinero.

(nombre de tu pareja)

__________________________es un luchador en la vida.

(nombre de tu pareja)

Ahora bien, como el mal palpita en el corazón de todos los seres humanos, y cada quien debe lidiar con sus propias bestias interiores, tu pareja, por la razón que fuere hará cosas que te disgustaran y decepcionaran mucho. Pero como todo lo malo es corregible, tú debes ayudar a tu pareja a mejorar lo malo. Y para eso haremos una lista, según tu punto de vista, los puntos negativos de tu pareja. Esta lista roja (de malas acciones) debes discutirla con tu cónyuge para buscarle una solución salomónica. Eso sí, debes cuidar el tono de voz cuando vayas a hablarle. Recuerda que lo importante no es tanto lo que digas, sino como lo digas. Analicemos el siguiente caso desde dos puntos diferentes:

Escenario 1: Juan llega a la casa del trabajo, cansado, se quita los zapatos, luego las medias, y los arroja en el piso. Su esposa que había estado limpiando la casa desde hace dos horas, observa la acción de Juan -agraviante y desconsiderada para ella- y arremete con su esposo en los siguientes términos:

-Juan, ¿tú crees que tienes sirvienta? ¿No ves que me pase todo el día limpiando. ¡Recoge tu reguero ahora!

Juan, herido, se coloca frente a ella y simplemente espeta:

-Vete al diablo, Lucía.

Y de ahí pasan a los dimes y diretes.

Escenario 2: Juan llega a la casa del trabajo, cansado, se quita los zapatos, luego las medias, y los arroja en el piso. Su esposa que había estado limpiando la casa desde hace dos horas, observa la acción de Juan –molesta– habla con su esposo en los siguientes términos:

-Amor, podrías cooperar un poco con la limpieza de nuestro hogar poniendo tus zapatos en el lugar de siempre!

Juan, se coloca frente a ella y simplemente le dice:

-Discúlpame, amor. Ahora mismo lo hago.

Y en la noche terminaron en la cama, abrazados.

Ahora bien, en cuanto a hacer una lista de las cosas negativas de la relación de pareja: ¿Por qué hay que hacer una lista de las malas acciones de los dos? Porque en un accidente de tránsito de dos vehículos, por lo regular la negligencia y/o la imprudencia de dos conductores contribuyen a que ocurra un choque (culpa concurrente). Sin embargo, en ocasiones pueda que un conductor resulte más culpable que el otro en la tragedia, aunque en los tribunales defienda su inocencia con uñas y dientes, motivado, tal vez, por la compañía aseguradora de automóviles que siempre busca litigar para pagar menos dinero o nada. En una relación de pareja ocurre algo muy similar al choque de vehículos: dos provocan la tragedia, y por lo regular, nadie quiere declararse culpable. ¿Qué podría estar acabando con tu relación de pareja? Pueden ser muchas cosas a la vez. Pero la idea de hacer una lista de las malas acciones del otro no es encontrar el/la culpable del conflicto y condenarlo(a), sino corregir lo corregible.

Cosas que no me gustan de_______________________ (nombre de tu pareja)

_________________________ es muy pícaro/coqueta con los demás.

(nombre de tu pareja)

_________________________le gusta beber con sus amigos(as) en la calle y conmigo no.

(nombre de tu pareja)

_________________________llega muy tarde a la casa.

(nombre de tu pareja)

_________________________no toma mis llamadas telefónicas.

(nombre de tu pareja)

_________________________no me habla con respeto.

(nombre de tu pareja)

_________________________no es detallista conmigo.

(nombre de tu pareja)

_________________________suele hacer el amor sin romanticismo.

(nombre de tu pareja)

_________________________ es muy regueroso(a).

(nombre de tu pareja)

________________________ es una persona muy desconsiderada.

(nombre de tu pareja)

_________________________ no ayuda con los compromisos económicos del hogar.

(nombre de tu pareja)

6 - Un cambio de actitud hacia tu pareja

Basado en la Ley de Causa y Efecto, la cual dice que nada ocurre por casualidad, sino por algo razón de peso, en tu interacción con tu consorte debes tener mucho cuidado de lo que haces o dejas de hacer. Como seres inteligentes que somos, no podemos olvidar que la vida es como un boomerang –que nos devuelve lo que le arrojamos–. Así debemos cuidar nuestra actitud porque la misma nos puede endulzar o amargar nuestra existencia en gran manera. Y como errar es de humano, tú, debes armarte de paciencia para poder sobrellevar aquellos errores humanos que suele cometer cualquier persona, en especial tu pareja. La actitud que asumas ante las faltas de tu consorte es crucial en el fortalecimiento o debilitación de tu relación. Analiza el siguiente cuadro de caso, acción, reacción y resultado; luego llega a tu propia conclusión con respecto a lo que podría estar alejándote del amor y toma medidas serias.

Caso hipotético 1	Posible acción de tu parte	Posible reacción de tu pareja	Posible resultado
En el intento por alcanzar la azucarera, tu pareja tumba tu taza de café que se vierte sobre ti.	Tú te enojas, te levantas del asiento como fiera y llena de improperios a tu pareja. Entre otros insultos la catalogas de ser una persona inepta y tarada.	Tu pareja se hiere, y reacciona mandándote al Infierno.	Los dos salen heridos, se resienten y pasan una semana completa mirándose de reojo.
Caso hipotético 1	**Acción modificada**	**Reacción de tu pareja modificada**	**Posible resultado**
En el intento por alcanzar la azucarera, tu pareja tumba tu taza de café que se vierte sobre ti.	Tú te molestas, pero al ver la carita de arrepentimiento de tu pareja, cuentas hasta 10 mentalmente, y le dices: –No te preocupes, amor. Nada ha pasado.	Tu pareja se solidariza con tu gesto humano y te responde: –Lo siento mucho, cariño. No fue mi intención.	Los dos se ríen del incidente y la vida continúa.

Caso hipotético 2	Posible acción de tu parte	Posible reacción de tu pareja	Posible resultado
Tu pareja va al supermercado a hacerla la compra, y tú aprovechas para pedirle que te traiga tu chocolate favorito. Cuando regresa a casa te dice que se le olvidó tu chocolate.	Tú te frustras y como desquite, no le ayudas a cargar la compra, y luego le dices: – ¿Tienes alzhéimer o qué? ¡Todo se te olvida!	Tu pareja se siente agraviada y explota diciéndote: – ¡Maldigo el día que te conocí! ¡Jamás debí casarme con una persona tan desconsiderada como tú!	El altercado se extiende durante varios días entre muestra de frialdad y dejadez.
Caso hipotético 2	**Acción modificada**	**Reacción de tu pareja modificada**	**Posible resultado**
Tu pareja va al supermercado a hacerla la compra, y tú aprovechas para pedirle que te traiga tu chocolate favorito. Cuando regresa a casa te dice que se le olvidó tu chocolate.	Tú miras a tu pareja con cara de compasión, suspira y dices: –No hay problema mi vida. Ven, déjame ayudarte que debes estar cansado(a).	Tu pareja te sonríe y dice: – Eres lo máximo, cariño.	La noche la pasan haciendo el amor. Al día siguiente regresas del trabajo y encuentras tu chocolate en la mesita de la sala con una mensaje, el cual expresa: *"La vida fuera más dulce si todos fueran como tú"*.

Tu actitud o la de tu pareja: Sí, puede que tú seas una persona muy negativa y poco colaboradora en el hogar, que te la pases sentado como un(a) pachá en la casa, mientras tu pareja se desgasta trabajando o haciendo oficios. Puede que te la pases encontrándole defecto a todo (que la comida quedó desabrida, que la pared quedó mal pintada, que la ropa tiene mucha arruga, que tu no logras obtener un aumento salarial…) olvidando que la perfección no existe en este mundo, aunque si lo perfectible. Puede que seas una persona ingrata –que no agradezca nada bajo ninguna circunstancia–. Puede que seas una persona cascarrabias, que discuta por la mínima tontería de esta vida. Puede que seas tú el problema de todo, y no lo quieras admitir por vano orgullo o algo peor… Si eres tú quien ha contribuido más al deterioro de tu relación, es hora de que muestre un poco de conciencia y madurez y empieces a enmendar tus estupideces cuanto antes, y asumas las consecuencias de tus actos. Si eres de esas personas que se enojan y ofenden fácilmente, debes considerar someterte a terapias de manejo de la ira. Y si es tu pareja la que padece de estos descontroles emocionales, entonces es ella quien debería buscar ayuda profesional, pero tú debes guiarla con paciencia y afecto a tomar esa medida. Lee la siguiente leyenda y cuando termines, pregúntate si no te estará pasando lo mismo:

"Leyenda de las tres pipas"

(Autor desconocido)

"Una vez un miembro de la tribu se presentó furioso ante su jefe para informarle que estaba decidido a tomar venganza de un enemigo que lo había ofendido gravemente. ¡Quería ir inmediatamente y matarlo sin piedad! El jefe lo escuchó atentamente y luego le propuso que fuera a hacer lo que tenía pensado, pero antes de hacerlo llenara su pipa de tabaco y la fumara con calma al pie del árbol sagrado del pueblo. El hombre cargó su pipa y fue a sentarse bajo la copa del gran árbol. Tardó una hora en terminar la pipa. Luego sacudió las cenizas y decidió volver a hablar con el jefe para decirle que lo había pensado mejor, que era excesivo matar a su enemigo pero que si le daría una paliza memorable para que nunca se olvidara de la ofensa.

Nuevamente el anciano lo escuchó y aprobó su decisión, pero le ordenó que ya que había cambiado de parecer, llenara otra vez la pipa y fuera a fumarla al mismo lugar. También esta vez el hombre cumplió su encargo y gastó media hora meditando. Después regresó a donde estaba el cacique y le dijo que consideraba excesivo castigar físicamente a su enemigo, pero que iría a echarle en cara su mala acción y le haría pasar vergüenza delante de todos. Como siempre, fue escuchado con bondad pero el anciano volvió a ordenarle que repitiera su meditación como lo había hecho las veces anteriores. El hombre medio molesto, pero no como antes, se dirigió al árbol centenario y allí sentado fue convirtiendo en humo, su tabaco y su bronca.

Cuando terminó, volvió al jefe y le dijo:

–Pensándolo mejor veo que la cosa no es para tanto. Iré donde me espera mi agresor para darle un abrazo. Así recuperaré un amigo que seguramente se arrepentirá de lo que ha hecho.

El jefe le regaló dos cargas de tabaco para que fueran a fumar juntos al pie del árbol, diciéndole:

–Eso es precisamente lo que quería decirte que hicieras, pero no podía decírtelo yo; era necesario darte tiempo para que lo descubrieras tú mismo".

7 - Los patrones de conductas inadecuados y su detonante de conflictos en el amor

Tu conducta: ¿Y qué de tu conducta? ¿Cómo te comportas con tu pareja? Ahora vamos a revisar tu conducta para mejorarla y hacerte más agradable ante tu pareja. ¿Por qué? Porque puede que tu patrón de conducta sea inmaduro e irresponsable y esté afectando tu reputación de persona comedida y cuerda y a todo tu entorno familiar. Es posible que ni si quiera lo sepas y estés padeciendo de un cuadro de conducta obsesivo-compulsivo de la personalidad que se reflejan en el engorroso perfeccionismo, en la absurda intransigencia por las cosas, en la titubeo cuando se necesita temple, en el excesivo fervor al trabajo y al rendimiento, en la dificultad para expresar emociones cálidas y tiernas. Puede que tú seas una persona violenta en muchos aspectos y neciamente estés acabando con la paciencia de tu pareja. Puede que tus gestos y lenguaje sean groseros y socarrones, que insultas con tus palabras de doble sentido. ¿No te estarás pasando de irónico(a) con tu pareja? ¿No serán tus chistes de mal gusto? Pueda que seas un(a) adaptado (a) social y tus perras acciones estén fastidiando el amor. Analicemos algunas frases comunes de conductas contraproducentes en todo contacto humano.

Frases comunes de una persona con un patrón de conducta perfeccionista (obsesiva-compulsiva):

• No sabes hacer nada bien, Gertrudis.

• Esa pared volvió a quedarte mal pintada, Abelardo. Pásale la brocha.

• Trata de caminar derecho, Katiuska, con estilo y no como quien está derrengado.

• Si vas a hacer algo, trata de hacerlo lo mejor posible, si no, es mejor que no lo hagas.

• La casa luce muy desorganizada.

• Este piso no quedó reluciente como yo suelo dejarlo.

• María, siempre que barras, debes limpiar debajo de la cama y la alfombra.

• Roberto, ¿Seguro que revisaste otra vez si todas las ventanas y puertas quedaron bien cerradas?

Nota: Tratar de satisfacer a una persona obsesionada con la perfección, es como querer convencer a Satanás de que se arrepienta de sus maldades.

Frases comunes de una persona con un patrón de conducta posesiva-dependiente:

• Tú eres mía/o y de nadie más.

• Me muero sin ti.

• Tú nunca me dedicas tiempo.

• Tú no vas a la fiesta si no es conmigo.

• Si tú no eres para mí, tampoco serás para nadie.

Nota: Una persona posesiva-dependiente tiene miedo de perder a su pareja y quedarse sola. Por lo regular suele mostrar complejo de inferioridad. En ocasiones es una persona insegura de sí misma, no cree que puede conquistar las cosas con su corazón. Necesita impresionar a los demás con cosas materiales con el objeto de ganarse su amistad.

Frases comunes de una persona con un patrón de comportamiento huraño con síndrome de Diógenes:

• No me gusta estar entre el gentío porque siempre pisan a uno.

• ¿Por qué invitaste a tus amigos a la casa?

• Odio hablar ante un público porque la gente se la pasan fijándose en los errores que uno comete.

• No quiero ir a la discoteca porque ese lugar es para solo para gentes alcohólicas y prostitutas.

• Ve tú a la reunión de la escuela, porque yo no me siento muy bien hoy.

• Mildred, llego tu hermana, sal y atiéndela tú porque a mí me duele mucho la cabeza.

• Detesto ir a misas porque me da mucho sueño y siempre va mucha gente hipócrita

Nota: La persona de conducta antisocial siempre busca evadir el contacto humano. Sumado a la timidez, la misantropía hacer cada día más el ser humano al lobo estepario, que siempre anda solo y se aparea por cuando las feromonas de la hembra lo llaman.

Frases comunes de una persona con un patrón de conducta agresiva y autoritaria:

• El que me la hace me la paga.

• Con el malo hay que ser malo y medio.

• En mi casa mando yo.

• Aquí se hace lo que yo diga.

• Al muchacho hay que darle para que mañana no salga delincuente.

• El que no ponga dinero en mi casa, que tampoco venga a opinar.Nota: La persona violenta y autoritaria busca siempre la imposición de ideas, no la persuasión. Su tarea no es tratar de convencerte que haga esto o aquello, si no, ordenarte a que lo hagas. Usan todo lo que tienen a su alcance para lograr sus caprichos. No tienen el menor escrúpulo para utilizar su poder y aplastarte.

• Frases comunes de una persona con un patrón de conducta manipuladora:

• Recuerdas que estamos casados, y por lo tanto debes apoyarme siempre en todo.

• ¿Estudiar tú? ¿Y quién va a atender los niños?

• Vamos a poner la tarjeta de crédito a tu nombre porque yo no soy muy bueno con las finanzas.

• Si en verdad me quieres debes demostrármelo con hechos.

• Si uno es infiel es porque el otro empuja a uno a serlo.

• Ven linda, ayúdame con esto.

• Tú sabes que a la única persona que quiero es a ti, ¿no tenemos un hijo?Nota: Una persona manipuladora conoce muy bien nuestros puntos vulnerables. Saben por dónde darnos para lograr sus objetivos. Son personas que lucen inofensivos hasta en su forma de hablar.

Frases comunes de una persona con un patrón de conducta inmadura e irresponsable:

• Deja los muchachos con tu madre y vamos a andar el fin de semana otra vez.

• Estudiar no es para gente pobre.

• Yo no voy para ningún lado a mi edad.

• Por más que trato, todo me sale mal.

• Todos tenemos un destino, y si el tuyo es ser un fracasado, por más que intentes, siempre fracasarás.

• Mañana me va a ir mal porque va a llover.

• Si nadie te está viendo y no hay carro cerca, vete en rojo.

• En casa de pobre nada bueno llega.

• Al dedo malo siempre se le pegan los golpes.

• La cosa está mala.Nota: La persona pesimista suele buscarle la quinta pata al gato para ensombrecer la luz de las cosas. Por otro lado, una persona inmadura no es dado a tomar la vida en serio, y los que no siguen su juego los tilda de ser aburridos y amargados.

Frases comunes de una persona con un patrón de conducta nosofílica y hipocondríaca

• No puedo trabajar hoy, me siento muy mal.

• No es que no desee hacer el amor contigo, es que me duele mucho la cabeza.

• Hazlo tú, por favor, que me siento como mareado(a).

• Llama a la escuela y diles que no puedo estar en la reunión de padres, porque estoy enfermo.

• Esta enfermedad me va a matar pronto.

• Siento que me voy a morir en cualquier momento.

• Para qué matarse tanto si la muerte es nuestro último destino.

Nota: La persona con tendencia a la nosofilia y la hipocondría suele refugiarse en una enfermedad inventada y/o exagerada con el fin de evadir sus compromisos. Los lunes es un día especial donde muchos suelen recurrir a inventarse dolores de cabeza para no ir a trabajar o la escuela.

Frases comunes de una persona con un patrón de conducta impaciente:

• Muévete que se me hace tarde.

• ¿Chofer, podría darse de prisa que ando atrasado?

• Si me vas a decir algo, dímelo ahora que no me gusta esperar.

• ¡Qué lenta es esta recepcionista!

• ¡Odio hacer fila!

• Cuando me regalan algo, lo uso de una vez, porque no sé si mañana me moriré.Nota: La persona impaciente es aquella que desde niño le ha sido inculcada la intolerancia. Siempre busca obtener las cosas instantáneamente sin considerar nada.

En Santiago 3:9-12 leemos:

"Con la lengua bendecimos a nuestro Señor y Padre, y con ella maldecimos a las personas, creadas a imagen de Dios. De una misma boca salen bendición y maldición. Hermanos míos, esto no debe ser así. ¿Puede acaso brotar de una misma fuente agua dulce y agua salada? Hermanos míos, ¿acaso puede dar aceitunas una higuera o higos una vid? Pues tampoco una fuente de agua salada puede dar agua dulce".

La hipocresía es aparentar ser lo que no se es, ¿estás siendo original tú con tu pareja o eres puro duplicidad? Es posible que seas una persona charlatana e irresponsable, que prefieras andar bebiendo con tus amigotes(as), o viendo la tele solo, demasiadas horas –como un(a) coach potato–, mientras tu pareja te pide a viva voz que le dediques un poco de tiempo –tiempo con calidad–. No podemos descartar que tu lenguaje corporal sea el que esté arrastrando el amor al abismo, al final. Por ejemplo, un lenguaje corporal agravante puede identificarse por: Estar de pie (sin inmutarse), tener una postura rígida, cruzar los brazos como niño manipulador, señalar con el dedo índice, tocar a alguien clavándole un dedo, mirar de reojo, respirar con resuellos, chasquear los labios, concomerse los hombros. ¡Cuánta inmadurez! Con el cuerpo se puede transmitir una sarta de mensajes ofensivos. ¿Cómo lo puedes corregir? Pues inicia poniéndote frente a un espejo y ensayando la forma correcta de expresarte con

el cuerpo. El espejo no miente. Si es tu pareja la que recurre a este tipo de lenguaje corporal, es preciso que hablen al respecto. En una relación amorosa, las cosas más pequeñas y que parecen inofensivas, son las que poco a poco tienden a asesinar el amor. Las cosas "chiquitas", pero que en el fondo agravian a uno, son como una gota de agua que cae sobre una piedra constantemente, no la quiebran de un golpe, sino lentamente.

En resumen, que cada quien evalúe su patrón de conducta para corregir lo corregible a tiempo y hacerse más interesante ante la pareja. Hacer cambios positivos en la vida de uno es invertir tiempo en el bienestar de la relación, pero sobretodo, en la salud mental de cada uno de ustedes. Lo menos que uno quiere encontrar en su vida es una persona anormal. Nadie quiere dedicar el resto de sus días con una persona chiflada.

Ahora, hablemos de los posible(s) complejo(s) de tu pareja y/o tuyos para modificar lo modificable. Lee la definición de cada uno de los tipos de complejos presentados aquí y di el nivel de tu(s) complejo(s) y el/los de tu pareja, según tu punto de vista. Encierra tu respuesta en un círculo: ¿Nada, Poco o Mucho?

En síntesis:

Complejo de Electra: lo padece aquella mujer que piensa que nunca encontrará el hombre perfecto si no se parece a su papá a quien considera una figura ideal.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Edipo: lo padece aquel hombre que está obsesionado con la figura maternal y piensa que toda mujer debe ser como su madre, si no, no es mujer completa.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Cenicienta: lo padece aquella persona que considera que los demás la rechazan por su condición humilde y que solo la buscan para utilizarla, para explotarla.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Peter Pan: lo padece aquella persona que muestra comportamientos infantiles, para evadir las responsabilidades de adultos. Su desilusión del mundo de adultos lo ha llevado a vararse voluntariamente en la infancia o adolescencia. Prefiere vivir en su mundo de burbuja, de magias y ensueños a intentar ser adulto.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Empédocles: lo padece aquella persona que tiene inclinación al suicidio para solo llamar la atención. Como su objetivo solo es llamar la atención de los demás, sus intentonas o amenazas de quitarse la vida difícilmente se consuman.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Münchausen: lo padece aquella persona que inventa o finge dolencias para llamar la atención de los demás para que lo traten con delicadeza como lo hacen con los enfermos.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Creso: lo padece aquella persona que recurre al derroche de dinero o la adquisición de bienes materiales con el único propósito que los demás admiren o envidien su suerte.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Caín: lo padece aquella persona que envidia la suerte de los demás y por la misma intriga y urde patrañas sin cesar. Aunque aparenta una persona normal, por dentro, el germen de la envidia lo carcome sin cesar.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Brummel: lo padece aquella persona que invierte mucho en su aspecto físico, como en vestimentas caras y elegantes para tratar de llamar la atención y que los demás admiren su garbo. En el fondo este tipo de persona posee un gran complejo de inferioridad.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Agar y Sara: lo padece aquel hombre que tiende a clasificar a las mujeres en dos grupos: las buenas, puras e intocables a semejanza de la madre; y a las malas, aptas para la satisfacción sexual, pero indignas de amor.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Otelo: lo padece aquella persona cuyo alto nivel de inseguridad y duda lo arrastra a celar hasta su propia sombra. Lleva una existencia de constante intranquilidad: no duerme, no come, no vive en paz pensando que su pareja podría estar con alguien más.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Murphy: lo padece aquella persona que muestra un alto grado de pesimismo con respecto a su futuro, al futuro de los demás y todo aquello que lo rodea.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Narciso: lo padece aquella persona que se estima en exceso, que se considera más atractivo que todos, y que por tanto nadie la merece. Como se piensa un ser de belleza incluso más atractiva que la misma Venus de Milo, a la hora de buscarse a alguien para pareja, sus estándares de selección son siempre altamente exigentes. Cuando al fin llega a tener a alguien a su lado, el tiempo de la relación es relativamente efímero. El narcisista se considera demasiada cosa para los demás.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Judas: lo padece aquella persona que por resentimiento busca vengarse de los demás. No soporta la superioridad de los demás, en especial la moral.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo o Síndrome de Estocolmo: lo padece aquella persona que con el tiempo llega a someterse e identificarse con su verdugo, o la persona que la hace sufrir. Es frecuente en el individuo que se convierte en un codependiente emocional de la pareja, hasta el punto de aguantarle insultos, ultrajes y hasta violencia física (masoquismo).

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Hitler: lo padece aquella persona que muestra un alto grado de megalomanía, y que es abusivo e intransigente con lo que le rodea. La palabra misericordia no existe en su diccionario.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de dios Dionisio: lo padece aquella persona que le gusta derrochar lo que tienen en juergas, bebidas alcohólicas, vicios y placeres descomedidos, descuidando simultáneamente sus compromisos y responsabilidades fundamentales.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Poncio Pilatos: lo padece aquella persona que tiende a perpetrar malas acciones y busca el modo de echarles la culpa a otros. Se mancha las manos con malos actos y piensa que limpiándoselas ya está libre de culpa.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de pez rémora: Lo padece aquella persona que quiere vivir a costilla de los demás. No se esfuerza por conseguir las cosas por su propia cuenta, sino que espera que los demás lo hagan por él/ella. Es como el hongo que crece sobre otra planta que prefiere morir si ha de trabajar para conseguir de qué alimentarse.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Romeo y Julieta: lo padece aquella persona que sublimiza e idealiza el amor demasiado. Quiere amar, pero sin que lo acose el problema. Es un ser acomodaticio en el amor, porque al menor conflicto rompen la relación.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Lobo Estepario: lo padece aquella persona que busca siempre la soledad, el aislamiento. Forman sociedad con un grupo pero solo por poco tiempo, porque su vida es el libertinaje, andar de aquí para allá como los nómadas. Su residencia es el espacio abierto, siempre y cuando esté solo(a).

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de viuda negra (araña cuyo veneno es tan potente como el equivalente a 15 serpientes de cascabel): lo padece aquella persona de mente y actitud criminal. Su mal genio lo lleva constantemente a abusar de su pareja física y psicológicamente. Este tipo de persona luce ante la sociedad alguien normal y hasta amable, pero en la casa, es una fiera, cuya hábitat favorito es la oscuridad.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Paris: lo padece aquella persona que, sin importarle las trágicas consecuencias, invade la vida matrimonial de dos para raptar el amor ajeno, aunque se arme la de Troya.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Camaleón: lo padece aquella persona que cambia de humor frecuentemente. En la mañana está triste, en la tarde alegre y en la noche frustrada. Su carácter ciclotímico provoca constantes descontentos en la pareja.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Proteo: lo padece aquella persona indecisa en el amor: hoy te quiere, mañana no. Es el individuo que ante dos opciones, se muestra vacilante. No sabe lo

que quiere. No sabe lo que busca. No sabe hacia dónde va. Ni si quiera sabe a quién tiene a su lado porque no lo valora.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Cleopatra: lo padece aquella persona que por obtener poder (dinero, posición social) recurre a las trampas, a la intriga, a la traición, a vender su cuerpo al mejor postor.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de superhéroe: lo padece aquella persona que desea tener una pareja estable, pero que por miedo o por otros compromisos mayores, prefieren aplicar la fórmula de guerra de Julio Cesar: te vi, te bese, me fui. El superhéroe lucha por la justicia de todos, pero nunca se preocupa por mantenerse con una sola pareja.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Patito Feo: lo padece aquella persona siente que todo el mundo lo rechaza y/o hostiga. Como la Cenicienta, piensa que está demás en este mundo.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Oráculo: lo padece aquella persona que cree saberlo todo. Opina de todo y piensa que solo él/ella tiene la razón, que es infalible. Si es religioso, su religión es la única y verdadera, si es ateo su concepto del mundo es un axioma.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de gigoló: lo padece el hombre que suele recurrir a la comercialización de su cuerpo sexualmente, llevando una doble vida. Como su propósito esencial es utilizar al otro para su beneficio económico, evade usualmente acostarse con la pareja para sostener relaciones sexuales.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Geisha: lo padece aquella mujer que se dedica a buscar una pareja por pura conveniencia material a cambio de favores de entretenimiento y eróticos. Como su objetivo central es explotar al otro económicamente, evade frecuentemente sostener relaciones sexuales con la pareja.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

El Complejo del joven Werther: lo padece aquella persona que muestra siempre un rostro mustio, por sus constantes cuadros de depresión debido a las cuitas en el amor. Su frase favorita es "no tengo suerte en el amor". Debido a los sufrimientos, las angustias y los fracasos en el amor, el individuo tiende a desarrollar un cuadro depresivo que empuja a la persona a ponderar el suicidio.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

Complejo de Sol: lo padece aquella persona que piensa que todo el mundo debe girar en torno suyo. No le gusta prestar atención a los demás, pero se enoja cuando los demás no le prestan atención a él/ella. Es egocéntrico. Le gusta que todos recuerden su fecha de cumpleaños, pero él/ella misma no es capaz de recordar la de los demás.

Yo	Nada	Poco	Mucho
Mi pareja	Nada	Poco	Mucho

8 - Equilibrar la autoestima

Tu autoestima desequilibrada: Pueda que tu complejo de inferioridad sea la razón primordial del descalabro de tu relación. Ese complejo que se traduce en inseguridad, y que te hace celar a tu pareja sin fundamentos. Esa baja autoestima que te convierte en un(a) espía de tu pareja a tiempo completo. Y hostigas, y acosas, y asfixias con tus constantes interrogatorios, y hartas con tus persecuciones policiacas, y enfermas con tus interminables dudas. ¿Cómo reconocer que sufres de complejo de inferioridad? Descubre lo que nos revela la página web EnPlenitud.com al respecto:

"La persona de baja autoestima tiende a evadir la realidad de la relación o de su vida personal e ignora el uno lo que desea o necesita el otro.

Se compara con su pareja todo el tiempo, y este hecho facilita el sentirse mal.

Desconfía del otro y crea juegos infantiles en la relación, desde escenas de celos sin motivos hasta conflictos sin sentido.

Se relaciona sin compromisos verdaderos y honestos, o directamente busca relaciones ocasionales. La expresión de los sentimientos está bloqueada; los ignora, evade o se avergüenza de ellos.

La persona carece de acuerdos, valores claros y definidos, se denota una confusión permanente en sus juicios hacia la relación con el otro y hacia él o ella misma.

No acepta las diferencias de personalidad y quiere cambiar compulsivamente al otro a su imagen y semejanza.

Tiende a la incomunicación; ante un conflicto se cierra en sí mismo. No puede o desea comunicar lo que sucede, porque tampoco sabe lo que desea, genera dependencia emocional, económica, sexual, o se vuelve dependiente del otro.

No respeta o invade el espacio personal del otro".

Si te identificas con esta descripción de baja autoestima, y te sientes insatisfecho(a) contigo mismo(a), te recomiendo lo siguiente:

• Que te mires al espejo todos los días y repitas lo siguiente: "Soy un ser humano maravilloso. Soy importante. Valgo más que el oro".

• Obtén un buen libro de superación personal, lo leas y pongas en práctica sus consejos.

• Que encuentres en YouTube el poema de motivación titulado "Desiderata" y lo hagas tu himno nacional.

• Que escribas y conserves en tu cartera el siguiente mensaje: "En el fondo, las personas no valen por sus posesiones materiales acumuladas, sino por sus posesiones espirituales y éticas logradas".

En contraposición, puedas que tú seas una persona narcisista, arrogante, que te piensas mejor que los demás, de sangre azul. Sí, es posible que te des demasiado ínfulas, que consideres que, sin ti, el otro se moriría, porque te consideras indispensable e irrepetible. Tus menosprecios, tus discriminaciones, tus fiscalizaciones urticantes pueden ser la razón por la que, hoy, tu relación de pareja sea un asco. Puede ser que tu carácter arrogante humille y minimice los esfuerzos de tu pareja por hacer que funcionen las cosas. Puede que tú vivas en una burbuja de fantasías, que te consideres como el Titanic –insumergible–, y que tu soberbia te haga olvidar de que, como los demás, vas al retrete a inundar el baño de tus hediondeces. Puede que seas una persona prepotente, pero sola interiormente y que te encante aplastar al ser humano, a cualquiera. Puede ser que te la pases jactándote de tus logros y que los logros de los demás no signifiquen nada para ti. Es pues muy posible que tu aire de grandeza sea tan abombado que ni siquiera repares en aquello que dijo Jesús una vez: "El que se enaltece será humillado, y el que se humilla será enaltecido". Si es así y no haces nada por modificar tu ego malformado, termines por arruinar en el amor de pareja, tu ambiente familiar y social y que finalmente que mueras como todas las personas altaneras, solo(a), aun estando rodeado de gente.

Si tu comportamiento encaja con la descripción de más arriba, es hora que consideres lo siguiente:

• Que todos los imperios son esporádicos porque siempre terminan abombándose de soberbia y sucumben.

• Que el escupitajo y el individuo arrogante tienen algo en común, los dos repugnan.

• Que es posible que al pobre y al rico los separe el dinero, pero al final los una la mierda en la cloaca.

• Que detrás de cada ser petulante hay una mente diminuta.

• Que todo es vanidad, porque al morir, los gusanos se comerán nuestras carnes, nuestros huesos, pero jamás la memoria de lo bueno o malo que hagamos o dejemos de hacer.

• Que la llamada superioridad étnica o de estatus social solo puede emerger de mentes irónicamente inferiores, que solo superan a los demás en lo mediocre de su percepción de la grandeza de ser humano.

• Que el rey Midas lo tuvo todo, pero no pudo gozar nada.

9 - Asumir el compromiso e identificarse con la relación

El compromiso: Es muy posible que tú no hayas asumido tu compromiso como pareja. De hecho, es probable que ni siquiera te identifiques con la relación que tienes y todo lo que le rodea: el lugar, la familia, los seres queridos de tu pareja, las deudas de las casas, con la idea de estar casado… ¿Contribuyes económicamente a los gastos del hogar? ¿Tu salario no te da para mucho pero al menos contribuyes a economizar agua, electricidad, gas, etc.? ¿Ayudas a los niños a hacer sus tareas, aunque no sean tus hijos de sangre? ¿Ofreces tu ayuda a los padres de tu pareja a arreglar algo en su casa? ¿Qué haces para que te tomen cariño y te admiren? Para el autor del blog TerapiaEnPareja.com:"En la pareja el compromiso es hacer de la relación con el otro lo más importante en la vida, por encima de trabajo, amigos, carrera, hijos, familiares. Compartirse con la pareja física y emocionalmente, compartir sentimientos, pensamientos, actividades, secretos, hacer lo necesario para fortalecer la intimidad. Enfrentar los conflictos que surjan en la pareja lo mas inmediato posible manteniendo siempre las líneas de comunicación abiertas". Reconciliarse con una persona es decir que vas a asumir el compromiso que te corresponde en la relación y hacerlo. Así pues promete y cumple que vas a participar más en los compromisos que te corresponden. Demuestra tu amor con acciones reales y significativas para una pareja. Identifícate con tu pareja y todo lo que la envuelve.

Puntos claves para que tu pareja note que realmente estás identificado con la relación:

• Priorizar las actividades, poner todo lo de la pareja de primero, definir lo que iría de segundo, de tercero y de último.

• Dedicarle más tiempo a tu pareja, pero un tiempo con calidad.

• Darle el lugar que merece tu pareja en tu corazón.

• Asumir con total responsabilidad el rol que te corresponde en el hogar.

• Involucrarte y/o involucrar a tu pareja más en la toma de decisiones.

• Contribuir moral y económicamente al desarrollo del hogar.

• Defender a tu pareja ante los demás.

- Apapachar a tu pareja a cada momento.
- Recordarle a tu pareja lo mucho que la amas y demostrarlo con hechos verdaderos.
- Unificar fuerzas y finanzas en el hogar.
- Interesarte por el bienestar, seguridad y salud de tu pareja.

10 - Definir las metas de la relación

Tus metas: Así como debe saberse de dónde debe zarpar un barco, la ruta que ha de seguir y en que puerto atracará, también una relación de pareja debe tener su agenda planificada. Nada progresa bajo el desorden. Como todo buen gerente de empresa, la pareja debe ser proactiva en todo lo que le rodea: finanzas, estudios, negocios, hijos, estilo de vida, religión…
En este sentido, ¿Qué buscas tú en la relación?, ¿no sentirte solo(a)?, ¿dinero y estatus social?, ¿sexo?, ¿amor sincero?, ¿a alguien para pasar el rato? Tus energías, ¿en qué las estás canalizando? ¿En fortalecer la relación de pareja?, ¿en tener tu propio negocio para tu satisfacción personal y beneficios unilaterales?, ¿en jugar dominós con tus amigos? ¿En leer periódicos para pasártela chismeando con el que encuentres? ¿Durmiendo como un oso en invierno? A veces dos personas conviven bajo el mismo techo, pero sus pensamientos están en otros cosmos. Cuando hay amor de verdad, la pareja planifica todo en torno a la relación, las finanzas las unifican, los planes son similares, cuando no idénticos, los futuros hijos los conciben bajo un plan definido y común. Para que funcione una relación ambos deben caminar hacia la misma dirección y al mismo ritmo. ¿Qué significa la palabra cónyuge para ti? Pues bien, la palabra cónyuge está formada de la preposición "con" y el sustantivo "yugo", es decir unidos, como los bueyes que van unidos, comparten la misma carga y van por el mismo lugar, hacia la misma dirección. Ese es el sentido genuino de ser cónyuge –tener el mismo proyecto, compartir los compromisos y dirigirse hacia el mismo lugar. Ejemplo, financiar una casa con los salarios de los dos. Así reconciliarse con alguien también involucra reconciliar las metas de cada uno. No hay unidad de pareja cuando uno escatima el dinero, mientras el otro se gasta el suyo en fruslerías o vicios. Si en verdad deseas reconciliarte con tu pareja, empieza por hablarle del significado real de pareja para que unifiquen sus metas y sus sueños, de lo contrario, el final de su relación sería algo parecido a una hecatombe.

Sugerencias prácticas para definir más las metas de la relación y su destino:

• Crear planes de acción a corto, mediano y largo plazo con todo lo que respecta a las finanzas en base a las entradas económicas de todos los que integran el hogar, no solamente la pareja, sino todo el que viva debajo del mismo techo. Como todos consumen, todos deben contribuir a sostener el hogar.
• Crear planes de acción a corto, mediano y largo plazo con todo lo que respecta a los hijos. Si todavía no tienen hijos, deben hablar cuándo los quieren y cuántos desean procrear. Fantasear sobre los nombres que le pondrán y qué desean primero: un varoncito o una hembrita. Charlar sobre qué tipo de educación quieren para sus hijos, en el ambiente que quieren desarrollarlos…
• Crear planes de acción a corto, mediano y largo plazo con todo lo que respecta a los estudios de ustedes dos. Deben llegar a un trato bilateral y cuerdo, si alfabetizarse si no lo están, si desean cursar alguna carrera técnica o vocacional, si quieren retomar la universidad –si en algún punto de sus vidas la abandonaron–, si es preferible cambiar de carrera universitaria para ajustarlo a los planes de negocios futuros. Lo importante es no quedarse varado en la ignorancia y el subdesarrollo, ya que necesitarán fortalecer las finanzas futuras y además de prepararse para poder preparar a los hijos, ya que no puede educar aquel que no está educado.
• Crear planes de acción a corto, mediano y largo plazo con todo lo que respecta a los, negocios. Deben platicar si desean permanecer en los puestos laborales actuales, o si desean unir fuerzas, ideas y finanzas para establecer su propio negocio. Y si ya lo tienen, definir en qué medida este puede contribuir al fortalecimiento de aquel y viceversa. Si uno tiene una empresa, debe buscar el modo de capacitar al otro para que se integre a dicha empresa. Y siempre separar los sentimientos de los negocios. La relación esposo-esposa debe ser siempre diferente a la de empleador-empleada. Nunca traten de mezclar el aceite con el agua. Aprendan a separar el compromiso laboral de los afectos que se tienen.
• Crear planes de acción a corto, mediano y largo plazo con todo lo que respecta a la religión. Sin importar el nombre que le pongan a Dios, deben definir en qué religión o secta religiosa quieren estar como pareja. Si de lo contrario, optan por no pertenecer a ningún tipo de religión, es bueno que al menos pongan en práctica algunos principios espirituales que fortalezcan los lazos conyugales. Por ejemplo, aunque no asistan a una iglesia definida, pueden bendecir los alimentos cuando están a la mesa, orar juntos antes de irse a la cama, darle gracias a Dios por el día, por el trabajo, por la vida, por la unidad familiar, por los hijos, por la salud. Pero sobre todo, evitar el uso de un

vocabulario irreverente, blasfemo. Lo preferible en todo caso y para bien de la relación de pareja y de la Humanidad es ser timorato – Que tiene temor de Dios, y se gobierna por él en sus operaciones–. En la vida tenemos el derecho de elegir ser de Dios o ser del Diablo, lo más cuerdo es creer en Dios y llevarnos de sus preceptos divinos. Así la vida se nos hace menos complicada.

• Crear planes de acción a corto, mediano y largo plazo con todo lo que respecta al estilo de vida que quieren llevar. Deben dialogar con relación al tipo de vida que más le conviene adoptar para el bienestar de la relación. Una vez casado o amancebado con alguien, cada uno debe saber que deben hacer cambios significativos en sus vidas para evitar lo evitable en toda relación de pareja, el conflicto innecesario. Así no es cuerdo tratar de llevar el mismo estilo de vida que se llevaba de soltero(a) a cuando de es casado(a). Esto no significa que debamos renunciar totalmente a nuestros amigos, a las juergas, al hobbie que disfrutamos hacer, a todas nuestras actividades extracurriculares, lo que significa es que debemos hacer algunos ajustes necesarios y sabios para darle prioridad a la relación.

• Crear planes de acción a corto, mediano y largo plazo con todo lo que respecta al esparcimiento. Deben conversar sobre el modo de cómo la pareja va a invertir tiempo en las diversas actividades disponibles en la sociedad: iglesia, clubes sociales, lugares de sano esparcimiento, restaurantes, playas, bares.

11 - Estrechar la comunicación entre los dos

Tu comunicación con la pareja: por naturaleza al ser humano se le hace difícil comunicar sus sentimientos con claridad y sinceridad. De hecho, casi todos queremos hablar y que nos escuchen, pero nos cuesta escuchar al otro, prestarle atención al mensaje del otro. El verdadero diálogo es aquel en donde la gente se escucha con atención, sin interrumpir, sin juzgar vanamente. Escuchando se entiende la gente. Cuando algo anda mal en la relación, la pareja debe sentarse en privado a dialogar sobre los mismos. Cuando los problemas de pareja lo saben primero los suegros o los amigos antes que tu pareja, no lo dudes, en su relación no hay confianza para comunicarse. La experiencia enseña que mientras menos personas conocen de tus asuntos de pareja, hay mayor posibilidad de que la relación marche bien y mejor. La reconciliación de una pareja tiene sus cimientos en la comunicación sincera y clara, donde la gente se escucha más de lo que se habla. De acuerdo a la psicóloga Vicenta Sanz Herrero, las siguientes formas de comunicarse con la pareja solo terminan por dañar más la relación. Analicémoslas:

Comunicación absolutista

Es una forma de comunicación en la que imponemos nuestro propio criterio a la otra persona. Este criterio personal, a menudo, está basado en normas rígidas y absolutas que nos fueron inculcadas desde pequeños y que ahora, en nuestra edad adulta, salen a flote como si hubiera que seguirlas por encima de todo, sin dar lugar a ninguna variación o a puntos de vista distintos. Ejemplos:-"Deberías ayudarme". -"Me gustaría que me ayudaras".

Comunicación extremista (visión túnel)

Este tipo de comunicación se basa en la idea de que las cosas son blancas o negras, no existe la gama del gris. Ejemplos de este tipo de comunicación son frases como:- "Todo te sale mal". -"No sabes hacer nada bien".-"Eres el peor marido del mundo".

Comunicación inflexible (tener razón)

Las personas que utilizan este tipo de comunicación piensan que su punto de vista siempre es el mejor, siempre tiene la razón y la impondrán por encima de todo. Ejemplo: -"Tus padres son unos metiches y punto".

Adivinar el pensamiento de tu pareja

Existen muchas personas que padecen esta forma peculiar de comunicarse con los demás. En primer lugar se dedican a adivinar lo que está pasando por la cabeza de la otra persona y después, actúan en consecuencia. Ejemplo: -"Yo sé que tú no quieres salir conmigo porque te da vergüenza. Te conozco muy bien".

De acuerdo al sitio web Terra.com, estas son las frases que no deberías decir con el fin de evitar discutir con tu pareja:

"Siempre es lo mismo, nunca cambiarás".

"Estoy harto(a) de ti".

"Nada de lo que hago te alcanza".

"¡Siempre tus amigos(as) antes que yo…!".

"Nunca me escuchas, no te importa lo que digo".

"Terminemos con esto de una vez".

"¿Cuántas veces vamos a discutir lo mismo?".

"Antes no eras así".

"¿Qué más tienes para decirme?".

"Hago lo que puedo".

En resumen los puntos claves para entablar una comunicación efectiva son:

• Tratar los temas que molestan con prontitud para evitar que se empeoren.

• Hablar con sinceridad y respeto.

• Escucharse más activamente para evitar las interrupciones engorrosas y contraproducentes.

• No ignorar lo que dice el otro.

• No minimizar los puntos de vista del otro.

• Nunca olvidar que hay tres verdades: la que tú dices, la que el otro dice y la verdad.

• Pensar antes de hablar para evitar herir o las malas interpretaciones.

• Medir las consecuencias de lo que se va a decir.

• Ponderar el impacto de esta o aquella palabra en el diálogo.

• Recurrir a la diplomacia al comunicarse.

• Recordar que en todo acto de comunicación, lo importante no es lo que se dice, sino cómo se dice.

• Pedir explicación cuando no se entiende un punto en específico.

• No tomar los comentarios del otro literalmente ni mucho menos tomarlos a pecho.

• No hablar las cosas personales delante de los demás.

• Elegir el momento adecuado para entablar un diálogo de reclamo.

• No usar palabras socarronas o irónicas en la conversación.

• Dejar el hábito negativo de buscar un culpable de lo ocurrido.

• Ser parte de la solución y no del problema.

• Cuidar el lenguaje corporal agraviante o encerrado: fruncir el entrecejo, cruzar los brazos, resoplar, chasquear la boca, mirar de reojo, agachar la mirada…

• Usar el pensamiento crítico.

• Poner en práctica la prudencia y el entendimiento.

• Ceder cuando se es necesario –porque a veces, “perdiendo” es como se gana–.

• Ser más humilde y menos arrogante.

12 - Guerra entre el vano orgullo y la humildad

El vano orgullo: uno de los enemigos más peligrosos de una relación de pareja es el vano orgullo, –sentimiento fútil y destructivo que te hace pensar superior a los demás, y que por tanto, endurece el corazón–. Una persona con vano orgullo dirá frases como: "Ni loco le pediría perdón porque después se creería la gran cosa". Si ella quiere venir a arreglar las cosas, que venga y hable conmigo porque nadie es mejor que yo". Fulano(a) sabe mi número de teléfono y mi dirección… Yo no le tengo que andar rogando a nadie". Es obvio que con una actitud tan arrogante como esta, toda posibilidad de reconciliación con alguien se vería perjudicada en gran manera. Si tú deseas arreglar tu situación conyugal con tu pareja, es preciso que recurras a la humildad –herramienta efectiva para arribar a acuerdos maduros con los demás–. Poner en tu boca palabras y frases humildes tales como: perdón, discúlpame, lo siento, me equivoqué, fue mi culpa, dame una oportunidad, por favor, te necesito a mi lado, no quiero perderte… no es rebajarse (humillarse), sino demostrar el gran ser humano que palpita en ti. En una canción escuché la siguiente frase: "En lo adelante pondré palabras dulces en mi boca por si un día tengo que tragármelas". ¿No te parece esto sensato?

La grandeza de un ser humano radica básicamente en su humildad, en su valor para reconocer cuando se equivoca, en su prontitud en enmendar las barbaries cometidas. Cuando alguien ofrece sus disculpas de corazón por alguna burrada cometida, enmienda la falta y no reincide en la misma, está manifestando su seriedad en arreglar la situación. Doblegarse un poco –cuando se es culpable de algo– no es perder tu dignidad, sino una manera sabia de fortalecerla. Todo intento de reconciliación con alguien empieza cuando alguien admite su culpabilidad en la falta, luego la corrige de manera significativa y finalmente trata de nunca más volver a cometerla. Contrario a esto, la arrogancia te hace cruzar los brazos, dar la espalda, mirar de reojo y expresar una sarta de tonterías sin par. ¿El resultado? El descalabro de la relación y su posterior funeral.

Ahora, grábate de memoria esta poesía de San Francisco de Asís, ponla en tu espejo y en la puerta de tu nevera, para que siempre recuerdes lo humilde que debes tratar de ser en tu relación de pareja.

Hazme un instrumento de tu paz

Oh, Señor, hazme un instrumento de Tu Paz.

Donde hay odio, que lleve yo el Amor.

Donde haya ofensa, que lleve yo el Perdón.

Donde haya discordia, que lleve yo la Unión.

Donde haya duda, que lleve yo la Fe.

Donde haya error, que lleve yo la Verdad.

Donde haya desesperación, que lleve yo la Alegría.

Donde haya tinieblas, que lleve yo la Luz.

Oh, Maestro, haz que yo no busque tanto ser consolado, sino consolar;

que no busque tanto ser comprendido, sino comprender;

que no busque tanto ser amado, sino amar;

porque dando es como recibimos,

perdonando es como se somos perdonado;

y muriendo en Ti es como resucitamos a la

Vida Eterna.

Amén.

13 - Identificar fortalezas y debilidades de la relación

Es recomendable ahora hacer una lista de las fortalezas y debilidades de la relación y trabajarlas con ahínco. No olvides que tratar de rescatar una relación de su inminente colapso es identificar qué realmente la está afectando y corregirlo con prontitud. Por eso es sumamente importante hacer una lista de las fortalezas y debilidades de tu relación y, en pareja, buscarla una solución sabia. Como no todo es negativo, la lista de las fortalezas de su relación le hará meditar sobre los puntos positivos que han logrado como pareja. Existe un método general de solución de problemas (cognitivo-conductual) creado por los doctores D'Zurilla y Goldfried en 1971 y revisado en 2007 por D'Zurilla y NezuTerapia, el cual consta de los siguientes pasos:

• Orientación hacia el problema: Identificar el problema que está afectando la relación de pareja. Por ejemplo, la falta de apoyo económico de uno de la pareja.

• Definición y formulación del problema: Describir el problema y saber de dónde procede. Por ejemplo, asumir que si el otro te recuerda que debes colaborar con los gastos del hogar, esa persona se quiere aprovechar de ti.

• Generación de soluciones alternativas: Hacer una lista de soluciones factibles. Por ejemplo crear un Plan A, un Plan B y un Plan C.

• Toma de decisiones: Iniciar con la primera fase del Plan A. Por ejemplo, buscar ayuda en Alcohólicos Anónimos para someterse al proceso de rehabilitación.

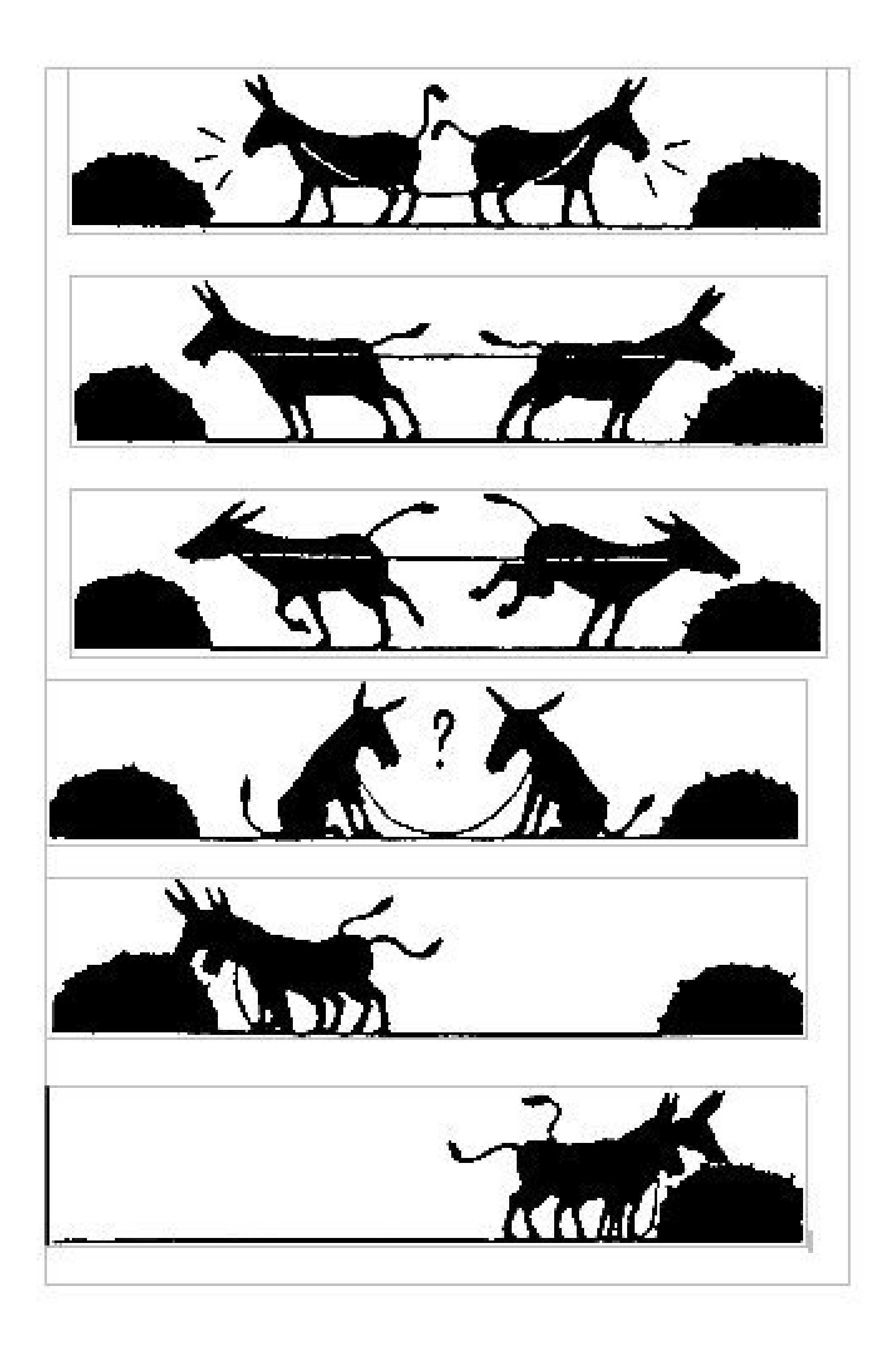
• Puesta en práctica y verificación de la solución: Asistir a la terapias de grupo de Alcohólicos Anónimos, seguir sus sugerencias al pie de la letra, evaluar los resultados, y redefinirlos si es posible (Plan B, Plan C).Ejemplo de lista de virtudes y defectos

Ejemplo de lista de virtudes y defectos

Mis virtudes	Mis defectos	Sus virtudes	Sus defectos
Hogareño	Desconsiderado	Inteligente	Cascarrabias
Paciente	Xenófobo	Eficiente	Pesimista
Optimista	Desconfiado	Sensual	Engreída
Equitativo	Imprudente	Benevolente	Inconformista
Trabajador	Aburrido	Entusiasta	Mentirosa

Ahora analiza –junto a tu pareja- la imagen de abajo y saquen sus propias conclusiones con respecto al estado actual de su relación de pareja. Nota: el objetivo principal de este ejercicio no es sacarse en cara lo que uno hace y el otro deja de

hacer, sino, crear conciencia de lo que podría estar alejando la posibilidad de una reconciliación entre los dos.



¿Cuál es la moraleja que pueden aprender de esta imagen?

14 - Como sobrellevar el estrés y la frustración tuya y de tu pareja

Desde que nos levantamos hasta que decidimos retornar a nuestra cama, nos enfrentamos a un mundo lleno de estresores: Según la Real Academia Española, el estrés es la "tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves". De la definición de estrés podemos concluir algo muy importante –que si no aprendemos a controlarlo, podemos provocar que todo a nuestro alrededor se deteriore, en especial nuestra salud mental. Lo cierto es que a medida que pasan las horas del día, solemos acumular más estrés y nos tornamos más sensibles, tanto que cualquier cosa, cualquier comentario, cualquier actitud de los demás nos puede molestar y enojar con facilidad. Son muchas las cosas que nos pueden provocar estrés, algunas de ellas son:

Encontrarse en situaciones que obligan a uno a pensar en soluciones inmediatas. Por ejemplo: es casi hora de irse a trabajar, pero no encuentras la llave del carro.

Estar en un medio ambiente donde existen elementos nocivos. Por ejemplo: el smog y las bocinas ruidosas de los vehículos.

Percibir que está uno ante una amenaza. Por ejemplo: manejar a 70 millas por hora en una autopista, mientras conductores imprudentes zigzaguean cerca de nuestro vehículo.

Caer enfermo o sentir desgaste físico. Por ejemplo, padecer de anemia.

Sentir un vacío existencial. Por ejemplo: sentirse solo(a) y desamparado(a) en la vida.

Tratar de conseguir algo y fracasar en el intento. Por ejemplo: aplicar por un préstamo bancario y no ser aprobado.

Sentirse atrapado en una situación moral. Por ejemplo: permanecer en un matrimonio agobiante solo para no defraudar a otros (i.e. los padres, los hijos).

Enfrentar una situación frustrante. Por ejemplo: no lograr lo que queremos en el momento deseado.

Aprender a combatir el estrés y controlar la frustración es un paso fundamental para lograr la felicidad en pareja. Y para lograr esto te presentaré una lista de lo que podrías hacer para evitar sumar estrés y frustración en tu vida y en la vida de tu pareja:

1. Sé proactivo. No deje para mañana lo que puedes hacer hoy. Para que no andes corriendo como loco(a) en la mañana, organiza la ropa que vas a utilizar al otro día. Aliméntate ligeramente. No veas películas estresantes como las de horror. Duerme al menos 8 horas.

2. No tomes los comentarios de tu pareja literalmente o a pecho.

3. Ayuda a tu pareja en lo que pueda en la mañana, esto la hará sentir especial y reducirá el nivel de posible estrés en su día.

4. No espere el momento justo de tu pareja llegar del trabajo para soltarle tu retahíla de quejas y problemas del día. Deja que llegue, tome una ducha, se relaje, respire y luego determina si el momento es propicio para hablar de tus problemas.

5. No te la des de comentarista cuando tu pareja te cuenta algún evento amargo que le ocurrió. En ese momento lo que la gente espera de uno es una palmadita en el hombro y un "te comprendo. No te preocupes, todo saldrá bien".

6. No confrontes a tu pareja en el estrés unilateral o bilateral.

7. Cuando sientas que una conversación está escalando a una discusión, tira la toalla. A veces, "perdiendo" es como se gana. Aprende a recular cuando sea necesario y no le eches más leña al fuego.

8. Ante el ataque, antes de soltar tu torpedo, aguanta la tentación, respira profundo, cuenta hasta mil si es posible y haz que salga de tu boca un comentario de reflexión. y di en tu mente: "desde este momento trataré de poner solo palabras dulces en mi boca por si mañana tenga que tragármelas".

9. En el conflicto, la presencia física del otro es causa de más tensión, por lo que lo mejor es salirse de la jaula (salir de la casa) y dar una vuelta por ahí

hasta que las mentes de los dos se refresquen. Si es posible, aparécete con una rosa para tu pareja. Esto hará que el enojo se convierta en tranquilidad.

10. En la presión psicológica, pon música relajante por un rato. Déjate atrapar por el arte de Orfeo, el que te trasportará a una dimensión de paz interior sin igual.

11. Aléjate de las personas estresadas y frustradas. Acércate en vez, a la gente optimista, a la que sonríe, a la que te pueda comprender.

12. En la tristeza, disfruta de una película de humor. Y ríe a carcajada, libremente. Esto diferencia a las bestias de los humanos.

13. En la depresión, piensa en algunos momentos jocosos de tu vida y vívelos. Las buenas remembranzas son la medicina de la amargura.

14. Ten siempre una válvula de escape como la olla a presión, y recurre a ella cada vez que sientas la presión de las cosas. Una válvula de escape bien podría ser un amigo(a) confidente con quien uno puede desahogarse. Una actividad edificante como pintar, escribir, caminar, irse a la calle y contar de mente todos los carros rojos que te pasen por el frente.

15. Contempla la posibilidad de terapia para el control de la ira.

*****

15 - Aprender a identificar los miedos y trastornos de la ansiedad de la pareja

En el sube y baja de la marea de nuestras vidas, son muchas las preocupaciones que tienden a agobiarnos como individuos sensibles, y que pueden trastornar nuestra psicología en gran manera. Todos le tememos a algo en la vida, a algo que nos abate, que nos deprime, que nos tortura el alma; y que a veces, por vergüenza o falta de confianza, preferimos no comentar con nadie. Y si acaso hablamos, contamos solo una parte de la historia, la otra parte, nos la tragamos. Como cónyuge, debes aprender a interpretar los cambios de humor y de actitudes de tu pareja para poder acercarte a ella con cautela, ganarte su confianza y entablar una conversación abierta y condescendiente. En el ser humano, las incertidumbres suelen repercutir directamente en su actitud hacia las cosas de la vida; preocupaciones que tienden a degenerar en melancolía y/o mal humor.

Cuando algo nos sale mal solemos frustrarnos a diferentes niveles, y cuando algo nos preocupa, solemos encerrarnos en nosotros mismos, nos metemos en nuestra cueva interior para no salir de allí hasta que la situación mejore. Como no todos sabemos enfrentar las desgracias o nuestros miedos del mismo modo y con la misma fortaleza espiritual, el tiempo de auto-encierro psicológico puede variar de persona en persona. De ahí la importancia de conocer bien a la pareja en todos los aspectos, para saber interpretar sus reacciones y poder ayudarla en lo que se pueda.

Lo malo es que, a veces, el individuo se encierra tanto en su mundo de miedos y frustraciones, que no se deja ayudar bajo ninguna circunstancia, y así, en un matrimonio donde una persona es encerrada con la pareja, la posibilidad de que la relación caiga en un abismo es inmensa. Así, vemos como la falta de dinero y el aumento de las deudas pueden tener efectos devastadores en la pareja cuando uno de los dos, no saca del pecho sus temores, los comunica y pide al otro que le ayude. En el caso del hombre conservador, quien tradicionalmente se ha considerado la cabeza del hogar, le resulta un poco cuesta arriba solicitarle a su pareja que lo ayude a resolver el dilema financiero, porque puede vanamente considerar la petición como un acto débil de su parte (machismo absurdo).

En el caso de la mujer tipo Cleopatra, quien tiende a cuidar su belleza física por encima de muchas cosas, cuando un día se ve al espejo y nota que tiene

unas libras de más, sin mencionar las engorrosas arruguitas que le empiezan a salir en el rostro, le causa pavor que su imagen seductora esté declinando, y la que, en cualquier momento, su donjuán podría notar y reprochar. Estas situaciones comunes de nuestras vidas suelen impactar la libido de la persona a gran escala. En un hogar donde el hombre no tiene suficiente dinero para mantener su familia, y la mujer es intransigente, puede provocar impotencia sexual mental y quizás física (desgana sexual en realidad) en el hombre.

Cuando una mujer ya no se considera muy atractiva físicamente y el hombre la hostiga socarronamente al respecto, la situación puede fácilmente degenerar en frigidez sexual mental (desgana sexual en realidad). Dicho esto, si no se entiende bien el origen de la reacción de alguien hacia x situación, se puede cometer el error de concluir que la falta de interés sexual de Fulanito hacia Fulanita es porque Fulanito debe tener a alguien más en su vida, y viceversa. Pero, ¿cómo saber lo que está realmente ocurriendo en alguien cuando la comunicación de pareja es pobre y mala? Es difícil, hasta que no exista una comunicación de pareja abierta, sincera y respetuosa. Cada quien debe aprender a interpretar las señales de cambio de humor o actitud de su pareja para poder comprenderla más y ayudarla en la medida de lo posible.

Medita esto: en su trauma, tu pareja podría estar asociando tus constantes gritos con los gritos de un padre o madre abusivo(a). Reitero, son muchas las situaciones que podrían estar afectando a tu pareja y a ti mismo (a) y que ambos, como un buen equipo pueden resolver: la falta de dinero, una enfermedad, el futuro incierto de los hijos, la cercana defunción de una madre/un padre, poco afecto en la relación, la ausencia de metas como pareja, el rumor de un desliz de la pareja, la adicción a las drogas de un ser querido, la probabilidad de perder el empleo en momento de crisis económica, una posible deportación, la inseguridad de la comunidad, la visita de un pariente que pidió quedarse a vivir con ustedes unos días y que a meses de la petición, no da señales de retirarse, el estrés del trabajo, la rutina de la vida, los constantes pleitos de pareja, la adolescencia rebelde de algún hijo, alguna fobia, la llegada de la vejez, la cercana muerte…

Son muchos los miedos que pudieran estar afectando a tu pareja y que tú, posiblemente, ignoras o intencionalmente quieres ignorar. Hay un proverbio chino que dice: "La preocupación proyecta, con frecuencia, una enorme sombra de algo muy pequeño". Podrían ser pues, muchos y variados los miedos y preocupaciones en tu pareja y en ti mismo(a) que pueden estar pasando por desapercibidos y que a la larga, podrían estar destruyendo

paulatinamente tu relación de pareja. ¿Qué puedes hacer para ayudar a tu pareja a superarse en este sentido para evitar que la relación caiga en un limbo? Pues, debes comenzar por aprender a interpretar las señales que te envía tu pareja en sus cambios de humor y de actitudes.

Sé perspicaz y aprende a percibir e interpretar los miedos, angustias, ansiedades, fantasmas del pasado, estrés, frustraciones, depresiones o posibles traumas de tu pareja para que puedas ayudarla con efectividad. Si todavía no lo has hecho, gánate la confianza de tu pareja con amor y respeto, y luego pídele que te abra su corazón y que te cuente lo que le ocurre. Cuando sepas su historia, no lo/la juzgue por lo que te cuente o se encerrará otra vez en su cueva y pueda que no vuelva a ser sincero(a) contigo. Sé su confidente. Una vez lograda la empatía, apoya a tu pareja en lo que puedas, sin dejar de mostrarle el lado positivo y optimista de toda situación.

En ocasiones, cuando alguien abre su corazón a otra persona, lo que busca no es simplemente un consejo, sino a alguien que lo escuche y que con una palmadita en el hombro, le diga: "Te comprendo… no te preocupes, yo estoy contigo". Algo más que puedes hacer es, conseguir un libro de superación personal y regalárselo, pero debes lograr que lo lean y discutan entre los dos. Muchos necesitan un empujoncito extra para lograr moverse hacia un objetivo. Además, las cosas que se hacen en pareja le dan más vida a la relación. Finalmente, piensa siempre en la posibilidad de buscar ayuda profesional para tu pareja. Donde hay amor, siempre habrá un modo sabio de arreglar las cosas.

Hagamos ahora un test sobre las posibles filias de tu paraje y tuyas. En una escala del 0 al 10, siendo el 0, el nivel de preferencia más bajo y el 10, el nivel de preferencia más alto, evalúense por separado y luego hablen de sus filias para entenderse y/o apoyarse más.

Nota: si alguno de ustedes no va a ser lo suficientemente maduro (abierto de mente) para someterse a este examen y/o aprender sobre las preferencias de su pareja, lo mejor es no someterse al examen.

1. Zoofilia: La excitación sexual se produce solamente con animales. ____

2. Tripsofilia: Excitación por ser masajeado o por hacerse lavar el cabello. ____

3. Triolismo: La excitación depende de observar a la propia pareja teniendo relaciones con una tercera persona. ____

4. Sudorofilia: Atracción por el sudor de la pareja. ____

5. Sudorofilia: Atracción por el sudor de la pareja. ____

6. Somnofilia: Acariciar y realizar sexo oral a una persona dormida hasta despertarla. ____

7. Sadismo: Experimentar placer erótico al provocar dolor físico o humillación en la pareja.____

8. Pigotripsis: Excitación por rozar o masajear las nalgas. ____

9. Pedofilia: Atracción hacía los menores. ____

10. Odaxelagnia: Excitación al morder o ser mordido por la pareja. ____

11. Necrofilia: Atracción sexual por los cadáveres. ____

12. Moriafilia: Excitación provocada por chistes sexuales. ____

13. Morfofilia: Fijación sexual en personas con ciertas características físicas (sólo rubios, sólo gordas, etc.). ____

14. Microgenitalismo: Excitación por los penes pequeños. ____

15. Merintofilia: Excitación sexual provocada por estar atado. ____

16. Masoquismo (duololagnia): Placer ligado a la propia humillación o sufrimiento físico (cachetadas, latigazos, pellizcos) o moral (humillación). ____

17. Lluvia dorada, ducha dorada, urofilia, ondinismo: La única excitación proviene de orinar o ser orinado por la pareja. ____

18. Hibristofilia: Excitación sexual al fantasear con tener relaciones con un violador. ____

19. Gerontofilia: Atracción sexual de una persona joven por un hombre de edad mucho mayor. La atracción de jóvenes por mujeres maduras se llama

graofilia y la atracción tanto por ancianas como por ancianos se llama cronofilia. ____

20. Fúrtling: Excitarse metiendo un dedo a través de un agujero cortado en la zona genital de una foto o dibujo. ____

21. Fratrilagnia: Atracción por las relaciones sexuales incestuosas. Excitación al imaginar el sexo con su hermano. ____

22. Falofilia: Atracción por los penes grandes. ____

23. Exofilia o neofilia: Excitación sexual ante lo inusual o bizarro. ____

24. Excitación con muñecos o robots con aspecto humano. ____

25. Estigmatofilia: Excitación ante tatuajes, agujereamientos (píercing), sacrificios o cicatrices. ____

26. Erotolalia: Estimularse sexualmente solamente hablando acerca de sexo. ____

27. Erotofonofilia: Excitación al realizar llamadas telefónicas utilizando lenguaje erótico. ____

28. Efebofilia:La atracción sexual de una persona madura hacia un adolescente varón entre 13 a 18 años. ____

29. Doogging: Excitación sexual al ser observados practicando sexo en automóviles. ____

30. Cronofilia: Atracción de personas jóvenes por personas de más edad. ____

31. Crematistofilia: Excitación producida al pagar por sexo. ____

32. Coreofilia: Excitación a través del baile erótico. ____

33. Coprolalia: Estimulación sexual mediante el uso de malas palabras. ____

34. Coprofilia (coprolagnia): El uso de excremento en la práctica sexual (ya sea observando cómo defeca otra persona o untándose excremento sobre el cuerpo). ____

35. Coitolalia: Excitación producida al hablar durante el acto sexual. ____

36. Clastomanía: Obsesión por romperle a la pareja la ropa que lleve puesta. ____

37. Candalagnia o candaulismo: Ver a la pareja copulando con otra persona. ____

38. Bukkake: Excitación sexual sólo cuando le eyaculan encima. ____

39. Blastolagnia: Persona atraída por mujeres muy jóvenes. ____

40. Basoexia: Excitación sólo producida por los besos. ____

41. Autoasfixiofilia: El estímulo es ser asfixiado durante el acto sexual. ____

42. Autagonistofilia: Estímulo es ser visto por otras personas durante el acto sexual. ____

43. Astenolagnia: Atracción por la humildad, la humillación o la debilidad sexual ajena. ____

44. Asfixiofilia (estrangulación erótica): El estímulo es estrangular, asfixiar o ahogar a la pareja durante el acto sexual, con su consentimiento y sin llegar a matarla. ____

45. Anisonogamia:Atracción por una pareja sexual mucho más joven o mucho mayor. ____

46. Andromimetofilia: Atracción sólo por las mujeres vestidas de hombres. ____

47. Androidismo: Excitación con muñecos o robots con aspecto humano. ____

48. Amaurofilia: Pasión por las parejas ciegas o con los ojos vendados. ____

49. Alveofilia: Atracción por tener relaciones sexuales en una bañera. ____

50. Alorgasmia: Excitación proveniente de fantasear durante el acto sexual con otra persona que no sea la pareja. ____

51. Alopelia: Experimentar un orgasmo sólo viendo a otros teniendo una relación sexual. ____

52. Agorafilia: Atracción por la actividad sexual o el exhibicionismo en lugares públicos.

53. Agonophilia: Excitación proveniente de una lucha con la pareja. ____

54. Acomoclitismo: Excitación por los genitales depilados. ____

16 - Comentar los problemas de pareja a terceros y sus consecuencias

Los problemas de pareja deben quedarse en casa, con ustedes. Para eso Dios le hizo boca al ser humano, para expresar lo que siente, y oídos, para escuchar lo que el otro dice, y un cerebro para procesar la información y entender y resolver los conflictos. Cuando los problemas de pareja se ventilan (se dicen a otra persona que no sea la pareja), empieza una vorágine de opiniones variadas en torno a la situación que podría terminar por empeorarla.

Por ejemplo, si tu pareja sale con sus amigos (as) constantemente sin ni siquiera comunicártelo, y en vez de llamarlo(a) para hablar al respecto, le vas con el chisme a tu madre, provocará dos situaciones desfavorables para tu relación: 1) el enfado de tu pareja innecesariamente y 2) la sociedad acabará por enterarse de la situación tarde o temprano. ¿Qué tienes un(a) amigo(a) confidente que te orienta en todo? Pues, te recuerdo que primero se debe dialogar con la pareja sobre algún problema las veces que sean necesarias, y que si no ves resultado positivo –luego de tratarlo con tu pareja, entonces puedes recurrir a otra fuente externa, pero siempre confiable.

Pero recuerda que si tienes una persona a quien consideras tu mejor amigo (a), esa persona puede tener otro amigo, que ese otro amigo tiene otro buen amigo, y así sucesivamente la situación de pareja llega a oídos de titirimundati (de todo el mundo). No lo olvides, la única justificación para comentar tus asuntos de pareja con alguien más, es si luego de intentar de tratar el tema con tu pareja las cosas no cambian. En pocas palabras, primero intenta de resolver el conflicto como pareja, y si no funciona, pues te queda la opción de comentárselo a alguien más. No olvides que nuestra sociedad está acostumbrada a, cuando recibe una noticia, distorsionar los hechos.

Por ejemplo, tu pareja es granjero y sientes que le está dedicando más tiempo del debido a sus animales, y, en tu insatisfacción, tú le vas con el chisme a tu madre, quien te da un buen consejo, pero ella no se contiene y luego se lo dice a su comadre, pero le dice que tu pareja se ha encariñado mucho con los animales, más tarde su comadre se lo dice a su mejor amiga, pero le insinúa que tu pareja como que tiene una actitud sospechosa con los animales, esa mejor amiga de la comadre se lo cuenta a una familiar suyo, pero le dice que tu pareja es pervertido porque está copulando con los animales de la granja…Y por ahí sigue la distorsión de un hecho, el cual se hubiese podido evitar si tan

solo hubiese tratado de resolver el conflicto de pareja como pareja. En el problema, cualquiera que sea, platica con tu pareja, y si luego de dialogar y tratar de llegar a un acuerdo no llegan a ninguno, entonces eres libre de seguir con el plan B: comentárselo a alguien que si te quiera escuchar y dar soluciones a tu conflicto.

Analicemos 14 cosas que deberían dialogarse en pareja antes de decidir ventilarlas a terceros:

1. Los problemas financieros de la pareja.
2. Los problemas eréctil o de impotencia sexual de la pareja (del hombre).
3. Los problemas de frigidez sexual de la pareja (de la mujer).
4. El tamaño corto o largo del pene del hombre.
5. La torpeza sexual de la pareja.
6. Una noche de pasión con tu pareja.
7. La holgura de la vagina de la mujer.
8. La halitosis o mal olor bucal.
9. Las dificultades de recordar hacer algunas cosas.
10. Alguna enfermedad venérea contraída de tu pareja.
11. Sobre la poca higiene de la pareja.
12. Alguna adicción o vicio de tu pareja.
13. Algún problema laboral de tu pareja.
14. El pasado (sentimental o familiar) de tu pareja.

Recuerda: todos los problemas de pareja deben tratar de resolverse como pareja antes de recurrir a terceros. Solo en los casos donde se requiera de ayuda o asistencia profesional se debe hablar de los problemas de pareja. Por lo demás, mientras menos personas conozcan sus intimidades, mucho mejor para la estabilidad de la pareja.

*****

17 - Aprender a interpretar los comentarios de tu pareja

A veces, aun hablando el mismo idioma, los seres humanos no logran entenderse como debieran, provocando de este modo la mala interpretación de los comentarios. El conflicto empieza cuando alguien interpreta un comentario literalmente y/o lo toma personal. La situación de incomprensión se suele dar más cuando el individuo está estresado, enojado, entretenido en alguna actividad activa o pasiva o indispuesto emocionalmente. El escenario donde se dan los malos entendidos puede ser en cualquier lugar donde se dé la interacción humana: en la escuela, en el trabajo, en la casa, en la calle, en una tienda…

Con el fin de aprender a decodificar el verdadero significado de los comentarios de la pareja y así evitar el posible conflicto, analicemos el siguiente cuadro de situaciones, reacciones, las malinterpretaciones, la decodificación del comentario y su significado implícito.

Situación 1

Isabel resuelve ir al supermercado y le dice a Juan, quien está leyendo periódico en la sala, lo siguiente:

–Juan, debo ir de compras. Por favor, pon la ropa de la lavadora en la secadora cuando se termine de lavar.

Juan, engolfado en su lectura, le dice sin mirarla:

–Déjame ver lo que puedo hacer.

Isabel se molesta y expresa:

–Olvídalo, yo lo hago cuando regrese.

Una hora después, Isabel llega, y encuentra a Juan dormido en el mueble, lo despierta y le pregunta:

–¿Hiciste lo que te dije, Juan?

Juan, la mira de reojo y le responde con otra pregunta:

–¿Pero no me dijiste que tú lo harías cuando volviera? ¿Te estás poniendo loca, eh?

Isabel mira a Juan con enojo y frustración y ruge sobre él en los siguientes términos:

–¡Eres la persona más desconsiderada y haragana que haya conocido!

El comentario: "Olvídalo, yo lo hago cuando regrese" en realidad quiere decir: "Juan, por favor, deja de leer por un momento y échame una manita que te necesito".

Situación 2

Un miércoles en la noche, en la cama, Jenny le dice a Gustavo:

–Amor, ¿podemos ir juntos a la reunión de padres que convocaron para este viernes a las 5:00 p.m.?

Gustavo toma el control de la televisión de la mesita de noche, la enciende y dice:

–Quizás, depende como esté de trabajo en la compañía.

Jenny, se levanta de la cama e indica:

–No te preocupes, Gustavo, yo voy sola.

Gustavo, embelesado con las noticias en la televisión, responde:

–Ah qué bien, te dejaré el dinero del taxi mañana y me dice cómo le está yendo al niño en la escuela.

Al día siguiente, Gustavo le deja el dinero del taxi sobre la mesita de noche y se va a trabajar y regresa del trabajo a esos de las 6:30 p.m.

Cuando Jenny llega de la reunión a eso de las 7:00 p.m., Gustavo le pregunta sobre la reunión y ella solo dice:

–¿Y desde cuándo a acá te ha interesado la educación de nuestro hijo? Eres un padre irresponsable.

El comentario: "No te preocupes, Gustavo, yo voy sola" en realidad quiere decir: "Gustavo, por favor, vayamos los dos para que el niño se sienta apoyado por los dos".

Situación 3

Luis entra a la habitación y ve a Julissa maquillándose y al embriagarlo una fragancia, dice:

– ¿Y ese perfume?

Sin dejar de verse al espejo, Julissa contesta:

–El que compré el mes pasado. ¿Ya lo olvidaste?

Luis mira el reloj y comenta:

–¿Y qué raro tú poniéndote perfume a esta hora?

Julissa, pasándose un cepillo por el pelo, responde con otra pregunta contrastante:

–¿Tú no vas a ver tu juego de fútbol hoy?

El comentario: "¿Y ese perfume?" en realidad quiere decir: "Julissa, tienes pinta de salir, ¿Podría saber para dónde vas?".

Decodificando un comentario adecuadamente

Ejercicio de Interpretación: Lee las siguientes situaciones de pareja y trata de interpretar el comentario apropiadamente.

–Tomando la toalla para irse a bañar– Oh, no te preocupes, Miguel, yo puedo pagar un taxi para ir donde mami, tú te puedes quedar viendo tu partido de béisbol en la tele.

Significado aproximado del comentario:

____

____

–Caminando en una parque– "Ummm, me llegó un olor como a helado de chocolate. ¿Y a ti?"

Significado aproximado del comentario:

____

____

–Un lunes en la tarde, mientras la familia cena– habrá un concierto de jazz en el teatro el domingo que viene.

Significado aproximado del comentario:

____

____

–Levantándose de la cama con dificultad– me siento un poco enferma hoy.

Significado aproximado del comentario:

____

____

–En la cama al punto de apagar la luz– hace un poco de frío esta noche.

Significado aproximado del comentario:

____

____

–Viendo la televisión– ¡Mira esa pareja de ancianitos! Parecen dos adolescentes enamorados.

Significado aproximado del comentario:

____

____

–Mientras la esposa lava los platos– Déjalo, yo misma puede sacar la basura cuando termine de esto.

Significado aproximado del comentario:

____

____

–Mientras él se dispone a salir para el trabajo– Si no quieres llevar a la niña al parque, no lo hagas. Yo la llevaré otro día.

Significado aproximado del comentario:

–En una tienda de ropa– Mira, a aquella mujer le queda muy bien la bata de embarazada.

Significado aproximado del comentario:

–En el patio– ya ni siquiera puedo marcar un número de teléfono bien con este teclado de letras borrosas.

Significado aproximado del comentario:

–Parados en un semáforo esperando el cambio de luz– ¡Qué bonita se ve aquella pareja de la mano!

Significado aproximado del comentario:

*****

18 - Es hora de buscar ayuda profesional

En la vida la gente se la pasa quejándose de que la cosa está mala, que antes se vivía mejor, etc. Sin embargo, irónicamente la gente se la pasa malgastando el dinero en vicios (bebidas alcohólicas, drogas), bagatelas (un DVD que usas de un día al año) y otras vanidades (cambiarles los aros al vehículo) que son las que al final hacen que la economía se quiebre. Sin embargo, cuando se trata de invertir el dinero en algo realmente significativo –no relacionado con placeres-, le vienen a uno con el pretexto de que la cosa está mala. Desde que tengo uso de razón he escuchado hasta el hartazgo esa frasecita pretexto: la cosa está mala. Pero por el bien de ti y tu familia, si tu relación de pareja no marcha bien, una buena opción es contratar los servicios de un consejero matrimonial. ¿Qué es caro? Podría ser, ¿pero a la larga no sale más caro convivir en un hogar donde la vida se te hace de cuadrito? Buscar ayuda profesional vale la pena porque tu vida de pareja, la de tu pareja y la de todos los demás que te rodean podrían mejorar en gran manera.

Contar con árbitro licenciado en la materia es un gran paso para resolver tus conflictos. Aunque digas que un consejo lo da cualquiera, debo recordarte que un consejo de un amigo, por ejemplo, podría estar lleno de prejuicios y de ideas erradas que solo provocaran empeorar la situación. Por ejemplo, si la situación tuya es que tu pareja no colabora mucho económicamente, tu amigo, "en la mejor de las intenciones" te aconseja lo siguiente: — Mira fulano, tú lo que tienes que hacer es hacerle el amor bien a ella, y de vez en cuando sacarla por ahí y divertirse. Y yo me pregunto, ¿Qué tiene que ver hacerle el amor bien a una persona con que mejore la economía? Y el consejo de sacarla por ahí, ¿no es incurrir en gastos que quebrarían más la economía? Por lo tanto, deja que tus problemas de pareja lo trate alguien que entienda bien la situación y de los consejos más factibles y lógicos para tu caso. Buscar ayuda profesional, cuando las cosas se salen de control, es una idea sabia y un paso más hacia la reconciliación de una pareja.

Beneficios de buscar consejero matrimonial:

• Acceso a un intermediario que sería imparcial y objetivo en sus consejos.

• Incrementa la buena comunicación y franqueza entre la pareja.

• Disminuye los malos entendidos y conflictos.

• Fomenta el buen entendimiento y la comprensión.

• Da opciones efectivas para arreglar la difícil situación.

• Ayuda a encontrar técnicas efectivas de control de ira.

• Ayuda a comprender que todas las relaciones de pareja pasan por crisis.

• Enseña a encontrar una salida práctica al conflicto.

• Procura enseñar el sostenimiento de una relación sexual ajustada a las necesidades de cada quien.

• Muestra cuándo los cellos molestan y son dañinos.

• Guía a la pareja hacia el camino a seguir, si todavía vale la pena.

*****

19 - Prácticas desacertadas en el intento de reconquistar un amor

Muchos, en la impotencia y mal orientados, recurren a actividades oscuras con el fin de hipnotizar, embrujar, idiotizar, amarrar a la persona que dicen amar. Medida que a la larga nunca da resultados positivos, porque lo malo es como un boomerang –siempre regresa a quien lo lanza–. Aquel que recurre a, por ejemplo, la brujería para tratar de reconquistar a la persona que quiere a su lado, 1) está demostrando su incapacidad e ineptitud de saber retener a esa persona con amor del bueno y 2) no ama porque el amor verdadero nunca busca hacerle daño a nadie bajo ninguna circunstancia.

Lamentablemente hay quienes han crecido en un ambiente de supersticiones, y solo han aprendido un cúmulo de creencias extrañas a la fe religiosa y contrarias a la razón. Y todo aquel que no sabe construir porque nunca le enseñaron o porque se resistió a la buena enseñanza, entonces termina por destruir. Y por lo regular, aquellos que fueron criados en una familia disfuncional, intrigante e irracional donde las cosas se obtienen como lo hacían los seres primitivos de la Edad de Piedra (a la fuerza y a palos) no le queda otra cosa que imitar esos patrones de comportamientos salvajes e insensatos. Analicemos algunas de aquellas prácticas negras a las que tú ni nadie deberían recurrir con el fin de retener a alguien a su lado:

• Recurrir a la magia negra (hechizos, maleficios o brujerías) para hacerle "un trabajito" a la pareja, porque el amor solo se conquista con amor.

• Recurrir a la quiromancia (lectura de mano), porque el amor solo se conquista con amor.

• Recurrir a leer taza, porque el amor solo se conquista con amor.

• Recurrir a leer barajas, porque el amor solo se conquista con amor.

• Recurrir al tarot, porque el amor solo se conquista con amor.

*****

20 - Considera las siguientes citas célebres sobre los celos absurdos

Cita	Autor	Tu punto de vista
"Los celos son una falta de estima por la persona amada".	Yvon Bunin	
"Ser celoso es el colmo del egoísmo, es el amor propio en defecto, es la irritación de una falsa vanidad".	Honoré de Balzac	
"Los celos cuando son furiosos, producen más crímenes que el interés y ambición".	Voltaire	
"Los celos, dentro de la pareja, son una prueba irrefutable de desconfianza, y donde gobierna la desconfianza, no puede reinar el amor".	Pacoyo	
"En los celos hay más amor propio que amor".	François de la Rochefoucauld	
"El que es celoso, no es nunca celoso por lo que ve; con lo que se imagina basta".	Jacinto Benavente	
"Los celos son una ceguera que arruina los corazones; quejarse y querellarse no representa signos de afecto sino de locura y malestar".	Gasparo Gozzi	
"Los celos son el más grande de todos los males y el que menos ablanda a los que los motivan."	La Rochefoucauld	
"Los celos son la parte de uno mismo cuando muestras inseguridad".	Lestat	

"Siempre así es el amor, será y ha sido: mata de celos y de un golpe, y luego besa y besa, llorando lo que mata". Francisco Villaespesa

*****

21 - Se atrapan más moscas con miel que con hiel

Uno modo lindo de empezar y terminar un día como pareja es decirse cosas agradables. El mundo está lleno de estresores, no seas uno más en la vida de tu pareja. En vez, aligera la carga y recuérdale a tu pareja que, a pesar de los pesares, el matrimonio sí vale la pena. Chequea algunas de las palabras y frases preciosas que pueden fortalecer tu relación de pareja y hacer de la vida un asunto menos pesado.

Hola, mi Fufie.

Aprendan a saludarse con algún mote especial y dulce, único para tu pareja, pero sin empalagar.

Pásame la sal, por favor.

Aprendan a solicitar las cosas, no a exigirlas. Nadie es esclavo de nadie.

Gracias, amor (Te lo agradezco, mi vida).

Aprendan a ser agradecidos. La ingratitud mata el deseo de los demás a hacer algo bueno por ti.

Excúsame (lo siento), no fue mi intención.

Aprendan a ofrecer sus disculpas cuando comenten faltas.

¿Podrías ayudarme, cariño?

Aprendan a requerir lo que desean con una pregunta. La relación amo-peón no es para el matrimonio.

¿Te gustaría ir al cine, querida? (¿Qué piensas si vamos al cine, mi cielo?)

Aprendan a preguntarle al otro si desean hacer algo. No es lo mismo decirle a alguien que se cambie para ir al cine, que preguntarle si desearía ir al cine. Los gustos no se imponen.

Buen día, mi rey. Hoy te ves más guapo que ayer.

Aprendan a halagarse todos los días de su existencia. El mundo está lleno de criticones, ¿Por qué hay que tener otro en la casa?

Ummm, este pollo te quedó rico. Eres el mejor chef de la ciudad.

Aprendan a reconocer los esfuerzos que hace tu pareja por ti. Si algo de la comida no le quedó bien a tu pareja, pásalo por alto, y mejor enfócate en algo bueno que hizo y lo halagas.

No te preocupes, corazón, nada se ha perdido.

Aprendan a apoyarse cuando algo le sale mal al otro. Total… nadie es perfecto.

Te comprendo, mi cielo.

Aprendan a ser comprensivos. Todos necesitamos ser escuchado y comprendidos.

Tienes razón, amor.

Aprendan a darle la razón al otro cuando la tiene. Solo Dios es omnisciente (que lo sabe todo). Errar es de humano.

En fin, aprendan a ser amables, corteses, atentos, detallistas.

*****

22 - Plan de reconquista

Un plan de reconquista empieza por asumir una actitud positiva sobre la misma relación de pareja. Pon en práctica las siguientes medidas:

• Colabora más en la casa, ya sea en lo económico o haciendo oficios.

• Ríe y haz reír a tu pareja. Cambia esa actitud agria y sé más divertido.

• Cuando tu pareja se esté cambiando para irse al trabajo, ayúdala en algo que le deje ver lo mucho que la quieres.

• Despide a tu pareja con besitos antes de irse al trabajo o de tú irte al trabajo.

• Escríbele una carta de amor –pero no en la computadora-, sino manuscrita y déjasela en algún lugar donde la pueda encontrar cuando regrese.

• Invita a tu pareja a cenar o al cine, aunque tú seas la mujer. ¿Cuál es el obstáculo?

• Cambia tu tono de voz al tratar de hablar con tu pareja, no hables como si estuviera resentido, enojado o vengativo. Habla con afabilidad y respeto.

• Envíela todos los días algún mensajito de texto a su celular y exprésale lo mucho que la amas. Hazte sentir con amor del bueno.

• Cuida tu imagen de hombre/mujer dentro de la casa. No te la pases todo el tiempo como un pordiosero (con el cabello desaliñado y maloliente).

• Dale una que otra noche de pasión. Hazle lo que le gusta en la cama, pero hazlo con pasión, sin prisa, susurrándola al oído palabras eróticas. No se te olvide poner incienso en la habitación, de perfumarte ligeramente y ambientar la habitación con una musiquita romanticona.

• Ofrécele tu ayuda a los suegros. Por ejemplo, ofrece arreglar la ventana, cortar el césped, remover la nieve. Ofrece algo. ¿Por qué? Porque cuando tú te casas con alguien, literalmente te casas con su familia, y también a la familia hay que tenerla enamorada de uno. ¿Qué mejor aliado que la familia de tu pareja?

• Ayuda con los niños en la casa, ya sea ayudándolos con la tarea, corrigiéndolos con amor, cuidándolos sin descuidarlos, etc.

• Sal de tu Facebook, apaga tu computadora y haz una reunión con la familia, y hablen cháchara s. Hagan cualquier cosa divertida y edificante: jugar Wii, algún game board, !cualquier cosa¡ Lo importante es hacer algo que mantenga unida la familia.

• Vean una película o una novela juntos. ¿Quién hace las palomitas de maíz? Pues los dos.

• Si ella cocina, tu friegas, y viceversa. ¡La era de la esclavitud negrera ya hace tiempo que terminó!

• Cada vez que surja algún descontento de algo entre ustedes, siéntanse en el mueble a dialogarlo, en privado. Nadie tiene que enterarse de sus cosas.

• Dejen pasar algunas cositas en la vida. Todos cometemos burradas y nos equivocamos de vez en cuando. Sean pacientes con ustedes mismos. ¿Qué le dijiste que te trajera del súper un chocolate y se le olvidó? ¿Qué importa? No te enojes por eso. No lo humilles por el desliz. No hagas de una tierrita una montaña.

• Controlen la ira. Cuenten hasta diez y hasta el millón si es posible cuando sientan que van a explotar de rabia y hacer daño luego. La ira no es buena consejera. Lee la siguiente historia sobre la ira y sus consecuencias:

El niño y los clavos

Había un niño que tenía muy mal carácter. Un día, su padre le dio una bolsa con clavos y le dijo que cada vez que perdiera la calma debía clavar un clavo en la cerca de detrás de la casa.

El primer día, el niño clavó 37 clavos en la cerca. Pero poco a poco fue calmándose, porque descubrió que era mucho más fácil controlar su carácter que clavar los clavos en la cerca. Finalmente, llegó el día en que el muchacho no perdió la calma para nada y se lo dijo a su padre, y entonces éste le sugirió que por cada día que controlara su carácter debía sacar un clavo de la cerca. Los días pasaron, y el joven pudo finalmente decirle a su padre que ya había sacado todos los clavos de la cerca. Entonces el padre llevó de la mano a su hijo a la cerca de atrás.

–Mira hijo, has hecho bien, pero fíjate todos los agujeros que quedaron en la cerca. La cerca nunca será la misma de antes.

Cuando dices o haces cosas con mal genio, dejas una cicatriz, como este agujero en la cerca. Es como meterle un cuchillo a alguien: aunque lo vuelvas a sacar, la herida ya quedó hecha. No importa cuántas veces pidas perdón: la herida ya está allí. Y una herida física es igual de grave que una herida verbal. Los amigos son verdaderas joyas a quienes hay que valorar. Ellos te sonríen y te animan a mejorar. Te escuchan, comparten una palabra de aliento y siempre su corazón abierto para recibirte.

• No recurran a las amenazas ni a la violencia física o verbal. Las guerras psicológicas tienen efectos devastadores en la mente, nunca la utilicen.

• Sean humildes para reconocer que se equivocaron y admitan su culpabilidad pronto, y luego ofrezcan su perdón con sinceridad.

• No dejen que los problemas se alarguen y se empeoren. Estrechen la comunicación. Sean diplomáticos al hablar. Las malas interpretaciones siempre existirán, pero procura que las suyas no sean tan frecuentes. No es lo que dices lo que vale, sino cómo lo dices. Cuida la forma de hablar y tus gestos. Todo transmite un mensaje.

• Rompan la rutina y hagan algo divertido –hasta donde la economía se lo permita–. Una playa, un resort, un viaje, una fiesta… algo que los aleje del mundo y su monotonía.

• Respeten la privacidad de cada uno. Cada uno de ustedes tiene derecho a tener amigos y compartir con ellos, dentro de los parámetros que requiere una relación de pareja. Todo se puede hacer con medida y prudencia.

• Escuchando se entiende la gente. Hablen menos y escúchense más.

• Si tienen hijos, a veces, dense tiempo para ustedes. Dejen los niños con alguien de confianza que los cuide por un rato, mientras ustedes aprovechan y se dan una merecida escapadita. Dedíquense más tiempo, pero con calidad.

• Hagan una lista de lo que desean que el otro cambie, analícenselas y comprométanse a modificar lo modificable.

• Si prometes algo, cúmplalo al pie de la letra o la desconfianza de tu pareja hacia ti aumentará hasta posiblemente dañar la relación. Si prometes que vas a dejar de fumar, hazlo. No sufras de excusitis aguda.

• No hagan de la mentira una costumbre o un deporte. Las mentiras arruinan el amor, le quita la magia a la relación. Digan la verdad, porque la verdad los hará libre.

• Eviten caer en la infidelidad a toda costa. Si tomas la decisión de estar con otra persona física y emocionalmente es mejor que termines tu relación actual y evitar daños mayores. No juegues con los sentimientos y el tiempo del otro.

• Recuérdale a tu pareja cuanto la amas. Exprésaselo en palabras, gestos y acciones buenas.

• Tómense de la mano cuando anden juntos en la calle. ¡Qué todo el mundo se entere de cuánto se aman!

• No se olviden de agasajarse en las fechas especiales: su cumpleaños, el aniversario de boda, el Día de San Valentín, el Día de Noche Buena, etc. Cada uno de esos momentos es para compartirlo como pareja.

• Cuando sientas miedo por algo: la posible pérdida de tu trabajo, el futuro inseguro, una dolencia extraña en tu cuerpo, coméntaselo a tu pareja. No creas que comunicándole tus miedos, dudas e inseguridades de la vida tu pareja te considerará un ser débil. Todo lo contrario, te percibirá como un ser humano de un corazón noble y sencillo. Así como ríen juntos deben también a aprender a llorar juntos. El regazo de tu pareja es el mejor lugar para llorar tus penas. Pídele su hombro para que te consuele. No te dé vergüenza, sé abierto y simple.

• Cuando estén entre la gente y quieran comunicarse algo, inventen un código secreto y háganse cómplices de sus secretos. Por ejemplo, si uno de los dos se quiere ir, déjaselo saber el clave secreta –mirando al techo dos veces-. Esto hace de la relación más fascinante.

• No se vayan a la cama enojados, resuelvan sus diferencias antes de dormirse.

• Asistir a una iglesia en familia, orar juntos en la cama, dar gracias a Dios por los alimentos siempre es un buen modo de fortalecer el amor de pareja.

• Si hay alguien (un tercero) que tú percibes que está interfiriendo en la relación para mal, comunícaselo a tu pareja y hablen al respecto. Crean un plan para resolverlo y ejecuten ese plan a plenitud. No dejen que otros innecesariamente intervengan en sus vidas.

• No se burlen de los defectos del otro, eso duele y mata la pasión. Por ejemplo, no se burlen de las libras de más de tu pareja, o de su incipiente calvicie, de su gaguera, de su tamaño, etc. La crítica soterrada y socarrona es para el corazón, lo que una gota de agua a la piedra, no la rompe de un solo golpe, sino de a poco. No hieras los sentimientos de tu pareja.

• Díganse uno que otros cumplidos honestos y sinceros. El mundo está lleno de criticones que solo buscan aplastarte y/o humillarte. No te sumes tú a ese grupo en contra de tu pareja. Halaga a tu pareja de vez en cuando. Elogia su cocinado hace con esfuerzo,

• No esperes justamente que tu pareja llegue del trabajo para soltarle una sarta de problemas: que no hay leche en la nevera, que se quemó el bombillo del baño, que a tu hijo lo castigaron con un lunch detention porque no hizo la tarea, que el perro se hizo pipi en la alfombra, etc. Considera que tu pareja viene de trabajar, probablemente estresado y agotado. Si le pones más carga emocional a tu pareja, acabarás por provocar su exacerbación y mal humor. Dale tiempo a que se relaje, que se bañe y/o se desahogue en la soledad, y luego poco a poco platícale de los problemas.

• Si tu pareja te comenta algo sobre algún problema, por ejemplo laboral, no lo interrumpas, déjalo que se desahogue. Tampoco le des consejo sobre cómo resolver el conflicto, porque en realidad lo que tu pareja necesita en ese momento es a alguien que lo escuche y sea como su cómplice en el dolor. Condesciende con él. Ejemplo, si tu pareja te dice que su jefe lo/la regañó hoy porque algo no se hizo bien en el trabajo, pero que no fue tu culpa, en vez de decirle –Mira, tú lo que tienes que hacer es hablar con tu jefe y explicarle que no fue tu culpa, sino la de zutano… Mejor tócale el hombro, y con un suave te comprendo amor, lo siento mucho… dale un abracito tierno. Eso lo/la reconfortará y fortalecerá el amor entre ustedes dos.

• No permitan que el Diablo interfiera en sus vidas. Sean seres morales, aléjense de la pornografía, de los malos pensamientos, de las indecencias, de las borracheras, de las palabras ofensivas y groseras.

*****

23 - Ejercicio de madurez y sinceridad con respeto al amor de pareja

Ahora hagamos un ejercicio de sinceridad y madurez, junto a tu pareja, analicen las siguientes 7 frases (una para cada día de la semana) del escritor italiano Walter Riso y saquen sus propias conclusiones:

Lunes: "Ponerle límites al amor no significa ponerle límites al sentimiento, sino al acto compulsivo de seguir aferrado a un vínculo cuyo costo es la integridad física o psicológica".

Pregunta: ¿Hay violencia doméstica en su relación de pareja?

La respuesta:

Martes: "Ahora mismo, el algún lugar del mundo hay alguien que estaría feliz de tenerte".

Pregunta: ¿Todavía creen que su relación de pareja es salvable o es hora de que cada quien tome un rumbo distinto en brazos de otra persona?

La respuesta:

Miércoles: "Cuando estás en una relación en la que no te aman como quisieras o no te respetan, pero sigues allí aferrada (o) pese a todo, esperando el milagro de una resurrección imposible, pasaste los límites del amor razonable e inteligente".

Pregunta: ¿Crees que lo tuyo con respecto a tu pareja es obsesión o miedo a quedarte solo(a)?

La respuesta:

Jueves: "En una relación saludable e inteligente uno nunca se siente acorralado o sofocado por el otro, porque cada cual sabe el límite a partir del cual el afecto comienza a molestar“.

Pregunta: ¿Te sientes acorralado(a) u hostigado(a) por culpa de tu pareja?

La respuesta:

Viernes: "Si pierdes tu dignidad por amor a alguien, dejas de ser un enamorado para ser un enfermo. Si estás dispuesto a negociar tus principios por lo que crees que es amor, pierdes la autoestima".

Pregunta:¿Sientes que estás perdiendo tu dignidad por causa de tu pareja?

La respuesta:

Sábado: "En el amor sano, no cabe la resignación ni el martirio, y si tienes que anularte o destruirte para que tu pareja sea feliz, estás con la persona equivocada".

Pregunta:¿Crees que estás con la persona equivocada en el amor?

La respuesta:

Domingo: "Tu pareja debe ser tu compinche: no tu alma gemela ni tu peor adversario, sino un ser semejante a ti, alguien que pueda indignarse o asombrarse cuando tú te indignas o te asombras".

Pregunta: ¿Es tu pareja tu mejor amigo(a) o tu verdugo a quien te niegas a creer que sea tan malo(a)?

La respuesta:

*****

24 - Dios y el matrimonio

Cualquiera que sea tu concepto sobre este mundo, cualquiera que sea tu religión, cualquiera que sea tu filosofía de vida, no te olvides de buscar la ayuda de Dios para resolver los conflictos de tu matrimonio.

Es posible que tú te hayas apartado u olvidado de Dios, pero EL nunca te ha echado a un lado. Búscalo y pídele de todo corazón que te ilumine y que ilumine a tu pareja.

Ninguno de los consejos de este libro podría ayudarte a reconciliarte con tu pareja tanto como Dios podría hacerlo.

Aparta el vano orgullo de tu pecho, busca en este momento a tu pareja, y arrodíllense en cualquier rincón de este mundo, y oren de la siguiente manera:

Señor, nuestro Dios
te bendecimos por tomar
en tus manos nuestro amor.
Ayúdanos a cumplir
nuestra misión.
Ven a compartir nuestra vida.
Ayúdanos a formar a
nuestros hijos, a ser
testigos de tu amor
en nuestra familia
y en la comunidad.
Danos fuerza en los desalientos.
Comparte nuestras alegrías.
Señor, bendice nuestro amor.
AMÉN.

En suma, sea cual fuere tu conflicto de pareja, búscale una solución salomónica, porque cuando hay amor, siempre habrá una salida para los problemas. Si pones en práctica, al menos el 90% de estas sugerencias, y notas que a través del tiempo las cosas no cambian, entonces ya sabes lo que tienes que hacer para cortar de raíz el dilema. Recuerda que la misma Biblia aconseja que árbol que no da fruto se debe cortar y echar al fuego. Una relación de pareja, para que funcione bien, siempre se necesita la participación de dos. Uno solo no podrá jamás mejorar la relación. Si solo se da amor y no se recibe

o viceversa, el fracaso de esa relación de pareja es un poco más allá de lo seguro.

En resumen, si todavía vale la pena, denle una oportunidad al amor.

Suerte.

El autor

20 de diciembre de 2011

*****

Estimado Lector:

Nos interesa mucho tus comentarios y opiniones sobre esta obra. Por favor ayúdanos comentando sobre este libro. Puedes hacerlo dejando una reseña al terminar de leer el mismo en tu lector de libros electrónicos o en la tienda donde lo has adquirido.

Puedes también escribirnos por correo electrónico a la dirección info@editorialimagen.com.

Si deseas más libros como éste puedes visitar el sitio de Editorial Imagen para ver los nuevos títulos disponibles y aprovechar los descuentos y precios especiales que publicamos cada semana.

Allí mismo puedes contactarnos directamente si tiene dudas, preguntas o cualquier sugerencia. ¡Esperamos saber de ti!

*****

Más libros de interés



Historias Reales de Amor - Anécdotas verídicas de hechos románticos contemporáneos

Las historias que se exponen a continuación son todas reales. Historias llenas de emoción, pasión, desengaños, reencuentros, y todo lo que te puedas imaginar, y lo que no, en una relación amorosa real.



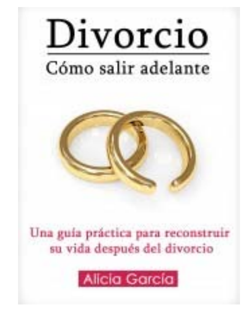
El amor romántico - Cómo Mantener Encendida la Llama del Amor en Todas sus Etapas.

¿Qué podemos hacer para mantener vivo el romance? Con tantos matrimonios que terminan en divorcio, ¿cómo logramos ser diferentes? ¿Cómo tenemos una relación satisfactoria que dure toda la vida? La autora responde éstas y otras preguntas a fin de edificar una base firme para un amor que soporte la prueba del tiempo.



Cómo Encontrar Pareja en Internet - Y Mantener una Relación Feliz y Duradera.

Relacionarse a través de la red puede parecer la cosa más simple del mundo, pero la realidad indica que no lo es. Debe ser tomado con seriedad si pretendemos obtener buenos resultados.



Divorcio: Cómo salir adelante - Una guía práctica para reconstruir su vida después del divorcio

En este libro encontrarás información valiosa sobre cómo mejorar tu vida después del divorcio.

No hay duda sobre el hecho de que el divorcio puede ser muy difícil, pero uno de los aspectos más difíciles es la reconstrucción de tu vida luego de este hecho.





Cómo mejorar la memoria y la concentración - Técnicas para aumentar tus capacidades mentales y lograr que el cerebro funcione a su máximo rendimiento (Serie Eficiencia Mental)

La memoria es como un músculo: cuanto más se usa, mejor se pone, pero cuanto más se descuida, se vuelve peor. ¡Descubre cómo recordar fácilmente nombres, caras, números, eventos y cualquier información usando técnicas sencillas pero poderosas que hasta un niño de 12 años puede aplicar!



Cómo ganar amigos e influenciar a las personas en el siglo 21(Serie de autoayuda y desarrollo personal)

Lecciones transformadoras que le permitirán a cualquiera conseguir relaciones duraderas y llevarse bien con personas en todos los ámbitos de la vida moderna.



Cómo Desarrollar una Personalidad Dinámica - Descubre cómo lograr un cambio positivo en ti mismo para asegurarte el éxito (Serie Autoayuda y Superación Personal)

En este libro aprenderás los secretos de las personas altamente efectivas en su negocio, cómo desarrollar una actitud positiva para tu vida familiar y tu profesión, cualquiera que esta sea.





Joyas de la Superación Personal - Descubre los secretos de autoayuda que te motivarán a alcanzar tus objetivos (Serie Autoayuda y Superación Personal)

En este libro encontrarás 5 escritos exitosos sobre la superación personal que no puedes perderte. Contiene:

* Una mina de diamantes bajo sus pies
* El manual de Epícteto
* Atrévase a la diferencia
* El manuscrito de los 6 poderes.
* La Brevedad de la Vida

Más de 100 páginas destinadas a que usted ponga en acción todo su potencial.





Cómo Adoptar Un Pensamiento Creativo - Generando Nuevas Y Provechosas Ideas (Guías de Autosuperación)

En este libro le mostraremos cómo incrementar su capacidad creativa. Podrá encontrar los siguientes temas desarrollados ampliamente: * ¿Cómo puedo adoptar un Pensamiento Creativo? * Algunos ejemplos de Pensamiento Creativo * ¿Qué habilidades ayudan al Pensamiento Creativo? * Técnicas eficaces de Pensamiento Creativo * Cómo convertirse en un Pensador Creativo * Una lección de Pensamiento Creativo





El Arte De Resolver Problemas - Cómo Prepararse Mentalmente Para Lidiar Con Los Obstáculos Cotidianos (Guías de Autosuperación)

Todos tenemos problemas, todos los días, desde una pinchadura de llanta, pasando por una computadora que no enciende a la mañana o las bajas calificaciones de un hijo en el colegio. Usted es un solucionador de problemas y probablemente ni siquiera se ha dado cuenta. Sin embargo, debe prestar atención a sus capacidades para ser cada vez más y más efectivo.





[Los Secretos Del Pensamiento Innovador - Cómo Generar Nuevas Ideas (Guías de Autosuperación)]

Este libro le ayudará a descubrir el creativo que está dentro suyo. El pensamiento innovador es algo que puede ayudarle en muchos aspectos de su vida. Es posible utilizar ideas innovadoras para cientos de cosas diferentes. Inventar un nuevo producto, crear una fórmula revolucionaria, desarrollar una exitosa idea de negocios, los límites están en su propia imaginación.



[Cómo Hablar en Público Sin Temor - Estrategias prácticas para crear un discurso efectivo (Serie Oratoria Eficaz)]

Hablar en público, en especial delante de multitudes, generalmente se percibe como la experiencia más estresante que se pueda imaginar. Las estrategias de oratoria presentadas en este libro están diseñadas para ayudarte a transmitir cualquier idea y mensaje ya sea a una persona o a un grupo de gente.



[Cómo Utilizar Las Palabras Para Vender - Descubre el poder de la persuasión aplicado a las ventas online (Serie Marketing)]

¿Por qué tu competencia vende el triple si ofrece el mismo producto que tú ofreces, en las mismas condiciones y al mismo precio? ¡Tal Vez No Estés Utilizando Las Palabras Adecuadas!



[Secretos Revelados del Internet Marketing - Descubra todas las estrategias que los profesionales aplican para triunfar online (Serie Marketing)]

No importa si jamás ha tenido una experiencia previa con los negocios a través de internet, este completo manual le enseñará todos los secretos que usted necesita conocer, sin necesidad de realizar un gran esfuerzo. Yo mismo he estado trabajando en el internet marketing por 6 años y le aseguro que no fue sencillo en los comienzos.



[Cómo Aprovechar el Video Blog Al Máximo - Transforma lectores pasivos en fanáticos que queden pegados a tu blog (Serie Marketing)]

Es un hecho. Los blogs de vídeo se están convirtiendo día a día en una de las tendencias más populares y exitosas de la red. Sin embargo, como la preparación de blogs, conocida popularmente como "vidding" o "videoblogging" es algo aun relativamente nuevo en comparación con los métodos más tradicionales de difusión de información a través de Internet, mucha gente no se encuentra familiarizada con los pormenores del proceso.

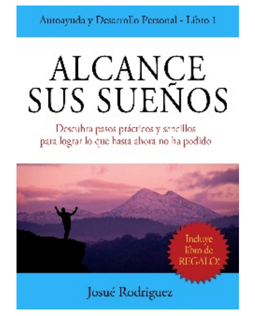




[Cómo influir en las personas - Aprende a ejercer la influencia en los demas para mejorar tus relaciones interpersonales (Serie de Eficiencia Mental)]

Aprende cómo ejercer una influencia dominante sobre los demás. Un manuscrito descubierto recientemente enseña técnicas de control mental novedosas, provenientes de un estadista oriental antiguo.

Si realmente apuntas a la grandeza, riqueza y éxito en todas las áreas de tu vida, DEBES aprender cómo utilizar la influencia dominante sobre otros.



[Alcance sus sueños - Descubra pasos prácticos y sencillos para lograr lo que hasta ahora no ha podido]

¿Anhela usted el verdadero éxito en la vida y desea llegar a todas sus metas?

Este libro ha sido escrito con el propósito de ayudarle a alcanzar aquellas metas que todavía no ha logrado y animarle a seguir luchando por aquellos sueños que está persiguiendo.



Lean Manufacturing En Español - Cómo eliminar desperdicios e incrementar ganancias, Descubre cómo implementar el Método Toyota exitosamente

En este libro hallarás una gran variedad de consejos e historias reales de casos exitosos, incluyendo información reveladora y crucial que muchas empresas ya han puesto en práctica para agilizar sus procesos de producción y lograr la mejora continua.